Министерство здравоохранения Республики Марий Эл
Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Региональная общественная организация
«Ассоциация средних медицинских работников РМЭ»
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Материалы XVII Межрегиональной заочной научно-практической конференции «Здоровый образ жизни – веление времени»

Йошкар-Ола
08.04.2022

Печатается по решению оргкомитета конференции

Редакционная коллегия:

Рыжков Л.В. – директор ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж», врач высшей квалификационной категории, Отличник здравоохранения СССР, Заслуженный работник здравоохранения РФ, Заслуженный врач РМЭ, Почетный работник СПО РФ, Действительный государственный советник I класса РМЭ

Козлова О.Н. – заместитель директора по научно-методической работе ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Малинина Н.К. – заместитель директора по учебной работе ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Кудрявцева Н.А. – методист ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Бурдин В.И. – заведующий УВО ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Материалы XVII Межрегиональной заочной научно-практической конференции «Здоровый образ жизни – веление времени» (Йошкар-Ола, ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж», 2022 г.)

В сборник включены статьи, посвященные вопросам применения новейших здоровьесберегающих технологий, опыту применения санитарно-просветительской и волонтерской работы

Материалы сборника адресованы работникам системы образования и здравоохранения

Тексты не редактируются

Оглавление

Абросимова О.В.	Профилактика снижения зрения при работе с компьютером на уроках информатики	9
Аверьянов А.В.	Занятия физической культурой как многосторонний процесс подготовки обучающихся медицинского колледжа	11
Адмаева Е.В. *Яковлева А.Б.*	Формы взаимодействия с родителями по формированию у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни	15
Афанасьева Н.И. *Кошкина С.И.*	Двигательная активность как средство укрепления здоровья дошкольников	18
Бажанова Н.С. *Бабушкина Н.М.*	Шукшанская богатырская застава: прошлое, настоящее, будущее	21
Баженова Н.В. *Яцук Н.А.*	Пальчиковая гимнастика - здоровьесберегающая технология сохранения здоровья детей дошкольного возраста	26
Белякова Т.Ю.	Система музыкально-оздоровительной работы в ДОУ	29
Бирюкова А.А. *Игошкина Г.Л.*	Духовное здоровье - основа здорового образа жизни	32
Благова Т.В.	Использование Су-Джок - терапии в непосредственной образовательной деятельности в ДОУ	35
Богатырева С.А.	Волонтерское движение студентов как средство пропаганды здорового образа жизни	37
Буркова А.В.	Спортивно-познавательная игра, как эффективное средство физического развития детей среднего дошкольного возраста	40
Бушкова С.П.	Применение здоровьесберегающих технологий в развитии детей дошкольного возраста через подвижные игры (из опыта работы)	43
Васенина Н.А.	Создание ситуации успеха как средство профилактики профессионального выгорания педагога	47
Ведерникова И.Ю. *Загайнова Е.М.*	Театрализованная деятельность как средство создания положительного эмоционального фона	50
Ведерникова Н.И.	Су-Джок терапия (рекомендации по применению терапии в работе с детьми дошкольного возраста)	53
Виногорова Н.С.	Применение здоровьесберегающих технологий в речевом развитии дошкольников	56
Виноградова М.В.	Здоровьесберегающие технологии на занятиях по развитию речи в детском саду	60
Войкова Р.Е.	Влияние урока математики на здоровье обучающихся	63
Волкова Т.Е. *Рыбина Л.Н.*	Стихи и здоровье	68

Галицкая И.А. Работа педагогического коллектива ГАПОУ «Орский медицинский колледж» по формированию ЗОЖ у обучающихся.... 72

Глушков В.И. Тэг-Регби, как перспективное направление физического и духовного воспитания младших школьников в системе здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении. 75

Горинова Н.И. Здоровьесбережение и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у детей..... 79

Гребнева Т.Н.
Никитин А.Г. Формирование ценностного отношения к здоровью в деятельности волонтерского отряда "Разум сердца"..... 83

Данилова Е.М. Проектная деятельность на уроках биологии..... 87

Долгорукова Е.А. Совместные спортивные досуги и праздники в ДОУ, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи..... 88

Дружинина Т.В. Здоровьесберегающие технологии с детьми младшего дошкольного возраста..... 91

Ермолаева Н.Н. Важность здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе медицинского колледжа..... 94

Жеребцова Н.Е. Оздоровление детей дошкольного возраста посредствам игрового стретчинга..... 96

Заверкина О.С.
Щетинкина Т.А. Гендерный подход в физическом воспитании дошкольника..... 99

Завойских О.П. Развитие координационных способностей у старших дошкольников в игровых упражнениях на координационной лестнице..... 104

Зиатдинова Л.А. Программа кружка «Детский стретчинг», направленная на развитие гибкости и координации у детей старшего дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации..... 107

Золотова А.С. Духовные основы здоровья..... 110

Зуева Е.В.
Жукова Н.И. Создание центра двигательной активности в группе детского сада как средства здоровьесберегающего пространства в ДОУ..... 113

Иванова И.Г. Организация работы по здоровьесбережению детей подготовительной группы..... 116

Изергина Э.Я. Пальчиковая гимнастика - здоровьесберегающая технология стимулирования здоровья детей дошкольного возраста..... 120

Ишалёва О.А. Подвижные игры с дарами Фрёбеля с детьми дошкольного возраста..... 124

Караганова Л.П.
Семерозубова Л.П. Пропаганда здорового образа жизни в молодежной среде..... 127

Картаузова М.А. Релаксация как здоровьесберегающая педагогическая технология.. 131

Касымова Л.К.
Баринова Ю.Ю. О реализации региональной инновационной площадки ГБПОУ «СМГК»..... 135

Киселева С.В. Использование нестандартного оборудования для повышения двигательной активности детей дошкольного возраста..... 138

Кичеева О.С.
Тестянова Я.Е. Скорочтение как метод работы с большими массивами информационных данных в рамках здоровьесберегающих технологий 21 века..... 141

Конакова М.А. Использование здоровьесберегающих технологий в музыкальной деятельности дошкольников..... 146

Королева Т.А.
Черепанова Е.С.
Громова Т.В.
Маркова Н.В. Использование технологии сохранения и стимулирования здоровья в работе с детьми специалистами ДОУ..... 151

Криницына М.Е. Здоровьесберегающие технологии на уроках литературы..... 157

Кузнецов А.В. Духовное здоровье – стержень существования человека..... 161

Кузнецова И.А.
Луничкина С.С. Вокалотерапия, как средство здоровьесберегающей технологии для детей дошкольного возраста..... 164

Лаптева А.А.
Никифорова А.Ю. Игровой массаж - играя, оздоравливаемся..... 167

Лаптева Т.А. Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога в ДОУ..... 170

Макарова Е.Д. Роль гимнастики после дневного сна в здоровьесбережении дошкольников..... 173

Макарова И.В.
Киселева Е.О. Фонетическая ритмика в системе оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста..... 176

Малафеева Е.В.
Янковская О.Г. Применение гимнастики (фитбол-аэробики) на занятиях физической культуры, как одно из эффективных средств здоровьесберегающих технологий..... 180

Мануйлова А.С. Духовные аспекты здоровья..... 184

Мартынова С.Г. Здоровьесберегающие технологии в развитии мелкой моторики рук детей дошкольного возраста..... 187

Матюкова С.И. Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста через экологическое воспитание..... 191

Мифтахутдинова Н.Р. Как пение влияет на здоровье ребенка..... 193

Михадарова Е.Н. Формирование основ здорового образа жизни у младших дошкольников средствами художественной литературы..... 197

Михайлова Н.В. Качество питания школьника..... 201

Мошкина Н.Н. Фитотерапия в детском саду..... 205

Муравьева А.М. Воспитание здорового ребенка с использованием технологии обучения здоровому образу жизни дошкольников..... 208

Мусинова М.А.
Мусинов И.В. Здоровый образ жизни студентов медицинского колледжа на занятиях физической культуры и внеаудиторных через посещение спортивных секций (на примере карате)..... 211

Набиркова Е.П. Здоровый образ жизни: каким он должен быть..... 215

Николаева Т.В. Организация полноценного питания в образовательном учреждении во время прохождения производственной практики студентами специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания..... 218

Нурмухаметова Н.Ф.
Пучкина Е.В. Особенности организации работы с поколениями Y (миллениалами) и Z (зуммерами), находящимися в трудной жизненной ситуации..... 220

Орехова Г.Л. Здоровьесберегающие технологии и предметно-развивающая среда в работе детского сада..... 224

Орешкина О.Н.
Домбровская А.В. Бизиборд как средство реализации здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании..... 227

Охотникова Н.Ю. Роль семьи в формировании здорового образа жизни..... 230

Петрова Е.А. Использование здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста..... 234

Прозорова А.В. Гимнастика для стоп, как способ укрепления физического здоровья дошкольников..... 237

Пронюшкина С.Ю. Роль здоровьесберегающей технологии в организации индивидуальной помощи детям с проблемой здоровья..... 241

Романова М.Е. Развитие мелкой моторики рук ребенка, как составляющая его здоровья..... 243

Рыбакова Е.И. Песочная игротерпия как форма здоровьесберегающих технологий 246

Сафина Ф.Г. Пальчиковая гимнастика как одно из средств здоровьесберегающих технологий в ДОУ..... 249

Сергеев А.В.
Овчиникова О.В. Мы - за здоровый образ жизни..... 252

Сергеева А.А. Здоровый образ жизни семьи..... 255

Смоленцева Н.М. Здоровьесберегающий урок - как основная форма организации образовательного процесса..... 258

Смоленцева Н.М. По зову сердца..... 261

Соколова Е.А. Образ жизни студентов и его влияние на их здоровье..... 265

Сошина А.В. Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни при дистанционном обучении школьников..... 269

Старостина М.А. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ – один из самых актуальных аспектов воспитания детей..... 271

Степанова С.К. Духовно-нравственное воспитание через формирование у дошкольников навыков здорового образа жизни..... 274

Страхова С.Е. Роль пальчиковых игр в развитии речи детей 3-4 лет..... 277

Стрелкова А.А. Здоровьесберегающие технологии при развитии певческих навыков у детей дошкольного возраста..... 282

Суханова Е.А.
Шарабуева О.А. Современные здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками..... 286

Сучкова Е.В. Современные здоровьесберегающие технологии на занятиях в колледже..... 289

Тетерин Д.В.
Крылова Е.С.
Матвеева П.О. Петр I и его место в истории и культуре России..... 292

Тетерин Д.В.
Мартынова Д.О.
Пакеева М.С. Петр I и становление российской науки..... 295

Тетерин Д.В.
Михеева К.В.
Глазунова О.С. Император Петр I как основатель российского военно-морского флота..... 300

Тетерин Д.В.
Рыжова М.Е.
Дмитриева А.С. Петр I как основатель регулярной русской армии..... 304

Туманова Е.А. Кружковая деятельность в системе непрерывного экологического воспитания..... 307

Тупкина И.А. Оздоровление детей дошкольного возраста в процессе закаливающих процедур..... 310

Тюлькина Г.Г.
Мубаракшина К.А. Формирование здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности..... 315

Тюлякова Ю.Н. Самолечение: «за» и «против»..... 319

Федотова Л.Н. Мультимедийные обучающие компьютерные игры как технология здоровьесбережения в логопедической работе..... 322

Чеснокова Е.Ю. Биоэнергопластика-современный подход к организации работы по профилактике и преодолению речевых нарушений у детей дошкольного возраста..... 327

Шабрукова Л.А.
Аглиуллина И.И.
Платонова Ю.Г. Евангельские сюжеты в работах русских художников XIX века..... 331

Шабрукова Л.А.
Веселова Е.А.
Богданова О.Д.
«Юности честное зерцало» - первое пособие по этикету в эпоху Петра I 333

Шабрукова Л.А.
Домрачева А.
Добро рядом 336

Шалаева С.А.
Бисероплетение, как здоровьесберегающий компонент в работе педагогов в ДОУ 338

Шмелева Н.П.
Духовное здоровье – основа благополучия общества 340

Сергеева Н.В.
Шургин К.Д.
О волонтерской деятельности студентов ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж» в период пандемии COVID-19 343

Элянова Е.С.
Подвижная игра с дидактической направленностью, как средство оздоровления детей старшего дошкольного возраста на прогулке ... 345

Ямбарцева Р.Н.
Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста через марийские подвижные игры 347

Ямолкина З.Н.
Формирование здоровьесберегающего поведения дошкольников средствами театрализованной деятельности 350

Яровикова Т.А.
Назарова И.А.
Симолкина Ю.Д.
Библия: история перевода Библии на русский язык 353

ПРОФИЛАКТИКА СНИЖЕНИЯ ЗРЕНИЯ ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ

Абросимова Ольга Викторовна, преподаватель информатики
ГБПОУ Республики Марий Эл «Транспортно-энергетический техникум»
Звенигово, Республика Марий Эл

Важнейшей ценностью для человека является здоровье. Это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Перед преподавателем информатики стоит задача сохранения здоровья студентов на своих уроках. Преподавателю информатики сложнее, чем его коллегам выполнить такую задачу, так как на уроках предусматривается использование персонального компьютера практически на каждом уроке, а работа за компьютером, может нанести вред здоровью студента. Главный недостаток – это нагрузка на зрение. Именно из-за нагрузки на зрение у студента возникает головная боль и головокружение.

Наши глаза – один из самых загруженных работой органов, при помощи зрения человек получает 90% информации.

Экранное изображение на мониторах компьютеров отличается от привычных нашему глазу естественных картин наличием источника света, маленького контраста, пульсирующей яркости, отсутствием четких границ. Из-за этого зрительная нагрузка существенно возрастает. Тот же самый эффект имеет и необходимость постоянного перемещения взора с экрана монитора на клавиатуру и на бумажный текст. При такой постоянной нагрузке глаза быстро устают.

Появился специальный термин - компьютерный зрительный синдром (КЗС), характеризующий расстройство зрения. При работе с компьютером люди часто жалуются на ощущение сухости в глазах, песка, затуманенности зрения, утомление глаз, покраснение глазных яблок - это проявления КЗС, который характеризует расстройство зрения.

Указанные жалобы встречаются у значительного процента пользователей ПК и зависят как от времени непрерывной работы за экраном, так и от ее характера. У части пользователей астенопия (дословно переводится как "слабость глаз", "слабость зрения" или "астения глаз", другими словами, астенопия - это зрительное переутомление) проявляется через 2 часа, у большинства - через 4 часа и практически у всех - через 6 часов работы за экраном. Особую нагрузку на зрение представляет собой компьютерная графика.

Изменение, которое может происходить в органе зрения в результате

постоянной и долговременной работы за компьютером – это появление или прогрессирование уже имеющейся близорукости.

В последнее времяэлектронное обучение и дистанционные образовательные технологиистали весьма актуальны в работе с ПК. При работе на компьютererекомендуется соблюдать правила, касающиеся продолжительности работы, правильной осанки, размера шрифтов и изображений, требований к помещению и др. В рабочем помещении, где установлены компьютеры, ежедневно должна выполняться влажная уборка. Кабинет, в котором работают на компьютере, следует ежечасно проветривать. После каждого часа работы рекомендуется делать десятиминутный перерыв (его удобно совмещать с проветриванием);

Яркость монитора должна быть приспособлена к интенсивности, удобной для глаз. Это означает, что монитор должен быть не слишком ярким и не слишком тусклым. Необходимо постоянно следить за состоянием экрана монитора: он должен быть чистым, без пятен и пыли. Кроме того, нужно следить за чистотой очков (неважно - компьютерных или обычных);

Обязательно следите за своим положением. Правильная посадка означает следующее:

- ноги твердо стоят на полу или на специальной подставке;
- бедра расположены под прямым углом к туловищу, а голени - под прямым углом к бедрам;
- сидеть нужно прямо или слегка наклонившись вперед;
- пальцы рук находятся на уровне запястий или чуть ниже - в таком положении они наиболее подвижны;
- запястья - на уровне предплечий;
- плечи расслаблены и свободно опущены, что способствует расслаблению рук;
- расстояние от глаз до экрана монитора - не менее 55-60 см;
- центр экрана - на уровне глаз или чуть ниже.

Рекомендуется хотя бы один-два раза в день выполнять гимнастику для глаз. На уроках информатики применяю тренажер для уставших глаз.

Чтобы не допустить синдрома «сухого глаза», моргайте каждые 3-5 секунд. Лечение синдрома "сухого глаза" в большинстве случаев медикаментозное и заключается в использовании так называемых слезозаменителей, или «заменителей слезы» («искусственной слезы») – глазных капель или других препаратов (эмульсий или гелей). Основная задача слезозаменителей – восполнить дефицит недостающей слезы и обеспечить достаточное увлажнение глаз.

При работе с текстом рекомендуется, чтобы цвет шрифта был темным, а цвет фона – светлым (идеально – черный шрифт на белом фоне). Если шрифт слишком

мелкий, то следует увеличить масштаб документа (например, до 150 % или больше);

При наборе текстов с бумаги рекомендуется поместить источник как можно ближе к монитору. Это позволит избежать частых движений головой и глазами;

В процессе работы рекомендуется периодически (примерно раз в 20-30 минут) переводить взгляд с экрана на самый отдаленный предмет в комнате, а еще лучше - на отдаленный объект за окном.

Длительность работы студентов на занятиях с использованием ПЭВМ определяется курсом обучения, характером (ввод данных, программирование, отладка программ, редактирование и др.) и сложностью выполняемых заданий.

Для студентов первого курса оптимальное время учебных занятий при работе с компьютером составляет 1 час, для студентов старших курсов – 2 часа с обязательным соблюдением между двумя академическими часами занятий перерыва длительностью 15-20 минут и при соблюдении профилактических мероприятий: упражнения для глаз, физкультпауза.

Только соблюдение всех требований санитарно-эпидемиологических норм по работе с ПК может способствовать сохранению и укреплению зрения.

Список используемых источников:

1. https://yalchiki-crb.med.cap.ru/press/2020/10/8/neobichnie-i-interesnie-fakti-o-chelovecheskom-zre
2. https://happylook.ru/blog/zdorove-glaz/kompyuternyy-zritelnyy-sindrom-simptomy-lechenie-i-profilaktika/
3. https://probolezny.ru/astenopiya/
4. https://elitplus-clinic.ru/stati/sindrom-suxogo-glaza.html#nav0
5. https://spinet.ru/kendh/sanpin_new_pr7.php

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК МНОГОСТОРОННИЙ ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Аверьянов Андрей Владимирович, преподаватель
ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»
Нижний Новгород

Физическая культура- совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых обществом и используемых для физической подготовки людей к жизни. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную

деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение. Ко вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности и другие.

Роль физической подготовленности обучающихся многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность обучающегося все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности,обучающихся на протяжении всего периода обучения. Наряду с этими средствами физической культуры, обеспечивается дальнейшая общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии.

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Составной частью занятий физической культурой является физическое воспитание, которое строится на следующих принципах:

1. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.

Данный принцип выражен двумя положениями:

- Первое положение-процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий, которая обеспечивает преемственность задач, средств и методов тренировки в пределах одного урока и серии уроков,
- Второе положение принципа обязывает при построении системы занятий, обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий. Для этого необходимо устранить большие перерывы между ними.

При обучении двигательным действиям развитие физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект предыдущих занятий, с те, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция этих эффектов.

2. Принципы системного чередования нагрузок и отдыха.

От системного чередования нагрузок и отдыха зависит суммарный эффект занятий. Для достижения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через оптимальные определенные интервалы отдыха. При длительном интервале отдыха эффект от предыдущего занятия или занятий теряется, поэтому наблюдается кумуляция (накопление) эффектов. Систематическое повторение нагрузок на фоне недовосстановления приведет к снижению работоспособности организма в результате истощения ресурсов.

3. Принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (принцип постепенности).

В данном принципе раскрывается зависимость эффекта обучения от прогрессирования педагогических требований. Поэтому данный принцип иногда называют принципом прогрессирования или принципом динамичности.

Принцип постепенного наращивания развивающих тренирующих воздействий (принцип постепенности) предусматриваетпланомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере и роста функциональных возможностей организма.

4. Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.

Длительность приспособления человека к предъявляемым ему требованиям различна. Ведущим критерием правильного определения уровня оптимальной нагрузки является оздоровительный эффект от выполнения упражнений. Выполнение этого условия возможно только с помощью врача и самоконтроля.

Из принципа адаптивного сбалансирования динамики нагрузки вытекает три основных положения:

- суммарная нагрузка должна быть такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье;
- по мере адаптации и применяемой нагрузке необходимо очередное увеличение параметров суммарной нагрузки, при этом, чем выше уровень подготовленности, тем значительнее увеличение параметров нагрузки;
- использование суммарных нагрузок предполагает на отдельных этапах в системе занятий ее или временное снижение, или стабилизирование или временное увеличение.

В пробуждении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Они отображают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень сознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем

выше это уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес-познакомиться с ним.

Следующей составляющей является потенциал обучающегося, который можно разделить:

- *Предноминальный уровень.* У обучающихся проявляется неудовлетворенность содержания учебных занятий и вне учебной деятельности. Отсутствует потребность в познавательной активности, а знания проявляются на уровне знакомства с учебным материалом. Отрицательная связь физической культуры со становлением личности будущего специалиста. На учебных занятиях такие обучающиеся пассивны. Уровень их физических возможностей различный.
- *Номинальный уровень.* Характеризуется индифферентным отношением обучающихся к физической культуре. Спонтанно используют отдельные средства и методы под влиянием товарищей по группе, эмоционального впечатления от спортивного зрелища, теле- или кино-информации. Уровень их физической подготовленности имеет широкий диапазон.
- *Потенциальный уровень.* У обучающихся отличается осознанное отношение к физической культуре в целях самосовершенствования и подготовки к профессиональной деятельности. Необходимые знания, убеждения, практические умения и навыки позволяют им грамотно выполнить разнообразную физкультурно-спортивную деятельность под контролем преподавателя или опытных товарищей. Познавательную активность проявляют в сфере просмотра спортивных мероприятий и чтением литературы.
- *Направленность (на себя).* В процессе учебных занятий эмоциональны, проявляют самовыражение частично используют физическое самовоспитание, руководствуясь личными мотивами. Проявляют активность в общественной физкультурной деятельности лишь при побуждении извне.
- *Творческий уровень.* Характерен для обучающихся, убежденных в ценностной значимости физической культуры для развития и реализации возможностей личности. Они владеют необходимыми знаниями и умениями для физического самосовершенствования, организации здорового образа жизни, творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, семейную жизнь.

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быты, здорового отдыха физическая культура проявляет свое

воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Адмаева Елена Васильевна, воспитатель
Яковлева Алина Борисовна, воспитатель
МДОБУ «Сурокский детский сад «Солнышко»
Республика Марий Эл, Медведевский район, п. Сурок

Дошкольный возраст – самый важный период в процессе формирования личности человека. В этом возрасте вырабатываются черты характера, формируются нравственные качества, закладывается фундамент здоровья и развития физических качеств.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, которые, в первую очередь, направлены на решение самой главной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и укрепления здоровья воспитанников детского сада.

Детский сад, выступает в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Здоровьесбережение дошкольников включает укрепление их здоровья, формирование установки на здоровый образ жизни, воспитание культуры здорового образа жизни, формирование знаний об организме человека, факторах риска здоровья, профилактике заболеваний, а также о том, как сохранить здоровье, развитие навыков ведения здорового образа жизни.

Совместная деятельность педагогов и родителей позволяет:

– повысить эффективность работы по оздоровлению детей;

- получить необходимые знания о физическом развитии ребёнка;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни в семье;
- снизить *«дефицит»* положительных эмоций, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности;
- увидеть, узнать работу детского сада по физическому развитию;
- обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в детском саду.

Эффективность выбора форм взаимодействия с родителями зависит от умения учитывать индивидуальные различия каждой семьи в вопросах укрепления здоровья детей. В своей работе применяем следующие формы взаимодействия взрослых по вопросам охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста:

- коллективное сотрудничество (досуги, открытые занятия, родительские собрания, круглые столы, деловые игры);
- индивидуальное сотрудничество (анкетирование, консультации, беседы);
- наглядно-информационное сотрудничество (стенды, памятки для родителей, выставки работ);
- активное участие родителей в жизни ребенка (подвижные игры, совместные занятия, соревнования).

Для выявления интересов, актуальных проблем, запросов родителей, уровня их компетентности в вопросах здоровьесбережения дошкольников используются информационно-аналитические формы сотрудничества (опросы, анкетирования родителей, размещение в раздевалках «Ящиков доверия»). Через ящики доверия родители могут задавать интересующие вопросы, писать пожелания, давать оценку мероприятиям и т. д. Полученная информация может использоваться для планирования и организации мероприятий по здоровьесбережению детей.

С целью просвещения родителей по вопросам по здоровьесбережения используются познавательные формы сотрудничества, основанные на организации коллективного общения. Важно, чтобы между воспитателями и родителями детей осуществлялся диалог, а также обмен информацией между родителями.

Наиболее эффективными являются активные формы работы, активирующие личный опыт родителей и профессиональный опыт педагогов, требующие выражения человеком отношения и формулировки собственной позиции по здоровьесбережению.

Основными методами здоровьесбережения дошкольников через организацию взаимодействия ДОУ и семьи являются:

1) изучение и анализ научно-методической литературы по вопросам здоровьесбережения дошкольников;

2) педагогическая диагностика;
3) отбор содержания практической педагогической деятельности;
4) методы формирования сознания личности (рассказ, беседа, лекция, дискуссия, пример);
5) методы организации деятельности (приучение, создание воспитывающих ситуаций, педагогическое требование, инструктаж, иллюстрация и демонстрация);
6) методы стимулирования деятельности (соревнование, познавательная игра, эмоциональное воздействие);
7) методы контроля.

Воспитать здорового ребенка - значит создать все условия для его нормального роста и разностороннего гармоничного развития.

Ведущим естественным фактором роста и развития ребенка является движение. Благодаря движению происходит развитие физиологических и психических функций. Только движение стимулирует развитие иммунной системы организма и повышает его устойчивость к действию неблагоприятных факторов. Очень важно обеспечить ребенку оптимальную двигательную активность, которая осуществляется в процессе разнообразной двигательной деятельности.

В ДОУ созданы зоны различных видов двигательной активности, проведения закаливающих процедур, массажей, мероприятий взаимодействия с родителями (спортивные праздники, мастер-классы и т. д.). Результатом совместной деятельности взрослых может стать составление медицинским работником, воспитателем и родителями индивидуальных планов оздоровления детей. Педагоги должны ознакомить родителей с содержанием оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении. Для этого используем сайт ДОУ, размещение информации в родительском уголке, в информационных буклетах и т. д.

Одной из форм вовлечения родителей в работу по укреплению здоровья детей является мастер - класс для родителей, который позволяет заинтересовать родителей, более тесно контактировать в совместной деятельности, т. к. дети выступают в роли учителя. Дети учат родителей *«заряжать»* воду, учат играть в игры на профилактику плоскостопия, профилактику шейного остеохондроза, упражнение на снятие стресса *«Учимся расслабляться»* и многое другое.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями**,** в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, использую потенциал каждого ребенка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только

консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей**,** воспитателей и детей.

Список использованных источников:

1. Виноградова, Н.Ф. Воспитателю о работе с семьей / Н.Ф. Виноградова. – М.: Просвещение, 2016. – 234 с.
2. Карепова, Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование / Т.Г. Карепова. – Волгоград: Учитель, 2014. — 170 с.
3. Козлова, А.В., Дешеулина, Р.П. Работа ДОУ с семьей: диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг / А.В. Козлова, Р.П. Дешеулина. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 112 с.
4. Черниговских, Е. В., Муляр, Н. В. Преемственность между семьей и детским садом по вопросу оздоровления детей / Е.В. Черниговских, Н.В. Муляр. – Молодой ученый, № 12. 2014. – 312–314 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Афанасьева Наталья Ивановна, воспитатель
Кошкина Снежана Ивановна, воспитатель
МБДОУ № 37 «Красная шапочка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Двигательная активность играет немаловажную роль в общем развитии дошкольников. Очень важно именно на этапе дошкольного детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Как же часто мы, взрослые, раздражаемся, когда наши дети бессмысленно, как нам кажется, бегают по квартире, носятся по двору, и нам никак не удаётся увести их домой. Это представляется нам шаловливостью, нежеланием подчиняться нашим требованиям. А на самом деле, правильно ли мы считаем? Почему же здоровым детям все время хочется прыгать и скакать? Что же всё-таки движет ребенком и почему ему не сидится спокойно? Агрессию по отношению к двигательной активности мы с вами можем сейчас наблюдать повсеместно. Посудите сами: детская кроватка вместо маминых рук (а мама с малышом на руках ведь не сидит: и встанет, и присядет, и наклонится за игрушкой), манеж, ходунки дома и коляска или санки на улице — даже если ребенок уже вполне научился держать корпус и умеет

потихоньку ходить. Ведь легче, когдаребёнок сидит. Дальше — обездвиживающий телевизор с развивающим каналом или гаджет с мультфильмами (так удобно маме готовить ужин, а ребёнок чем-то занят и не мешает под ногами). А вечером начинается та самая вроде бы безумная беготня. Развивающие студии, где развиваемся мы тоже чаще всего сидя. Потом — детский сад, где свободного движения — много ли? Дети, которые бегают — это хулиганы и непослушные забияки (а между прочим, особенность мужской психики — воспринимать мир в движении). Потом 11 лет дети сидят за партой днем и за компьютером и уроками вечером (даже 1 час спортивной секции — не в счет). Еще пять лет ВУЗа. Ну а вовзрослой жизни — уже по привычке — компьютер, телевизор и диван, максимум — комфортное кресло нашего авто. Потому что мы уже не представляем, что может быть по-другому. И то же передаем детям, которые почему-то становятся все более неуправляемыми. А нет движения, нет и здоровья. Сколько детей со сколиозом, с плоскостопием, с сутулостью.

Но разве движение это шаловливость? Наверное, не стоит путать шаловливость ребенка с удовлетворением его биологической потребности в движениях, а такая потребность у них имеется. Присмотритесь к поведению ребенка. Если его движения ограничивать на протяжении 2-3 часов, то в дальнейшем он постарается «компенсировать» это повышенной подвижностью. А теперь давайте только на минуточку вспомним, что все ведущие физиологи и дефектологи современности все в один голос говорят: «Истинный интеллект у ребенка развивается в движении!»

В течение дня ребенок совершает множество разнообразных движений. Сумма их называется двигательной активностью. Суточная величина двигательной активности должна полностью удовлетворять биологическую потребность организма в движениях.

Как же мы можем стимулировать двигательную активность ребенка. Движение – одна из основных физиологических потребностей растущего организма. Ограничение его чревато задержкой развития, снижением иммунитета и замедлением роста в целом. Разнообразие активности способствует совершенствованию механизмов адаптации и комплексному развитию всех систем. Рациональный двигательный режим – это необходимое условие для нормального формирования и развития детского организма.

В нашейпедагогической деятельности это выражается через элементарную утреннюю гимнастику, подвижные игры, игры на свежем воздухе, физкультминутки, правильную организацию учебной деятельности. Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленна и соответствовать его

интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Это составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. В своей работе нам очень нравится использовать музыкальные физкультминутки, музыкальные пальчиковые игры.

А еще недавно познакомили детей с кинезиологическими играми и упражнениями. Дети с удовольствием выполняют эти задания. Особенно нравится им заниматься под музыку. Им это интересно и весело. Но главное, этот комплекс активизирует межполушарное воздействие, работают и руки, и ноги, и голова. Эти упражнения простые в использовании. Они могут иметь как быстрый, так и накапливающий эффект. Упражнения мы делаем ежедневно, по 10 минут. Заниматься кинезиологическими упражнениями начали в пандемию, дистанционно. Сейчас к упражнениям добавили рифмованные стихотворения и успешно практикуем их на занятиях и в свободное время. Это помогает развивать не только двигательную активность, но и речь. Например, самое простое упражнение «Колечко»: в быстром темпе нужно соединить большой палец сначала с указательным, потом со всеми остальными по порядку. Можно проводить под музыку, а также с речевым сопровождением на какой-нибудь определённый звук.

Не забываем также проводить растяжки, которые нормализуют гипертонус и гипотонус, дыхательные упражнения,телесные упражнения, упражнения на тренировку тонких движений пальцев рук. Так же мы с детьми совершаем прогулки на АллеюЗдоровья , где они дышат свежим воздухом, бегают, познают окружающий мир через движение.

Безусловно, одним из важнейших факторов формирования основ ЗОЖ у ребенка является взаимодействие с семьей. Соблюдая все правила здоровьесберегающих технологий, мы можем получить результаты работы по перечисленным направлениям:

- дети проявляют повышенный интерес к спортивным мероприятиям;
- чаще проявляется самостоятельность и активность детей;
- укрепляются партнёрские отношения с родителями детей;

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. В настоящее время одной из наиболее важныхпроблем является состояние здоровья детей. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам.

ШУКШАНСКАЯ БОГАТЫРСКАЯ ЗАСТАВА: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ

Бажанова Надежда Сергеевна, студентка
Бабушкина Наталья Михайловна, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинское художественное училище»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Если говорить о патриотизме, историческом наследии, то можно заметить, что всё идёт от духовно-нравственного воспитания. Сейчас появляются со стороны общества новые требования к личности молодого человека. Происходит разрыв связи и преемственности между поколениями, теряются традиционные ценности. Как известно, все ценности закладываются ещё в детстве, образовательных организациях, семье. Чтобы дать ребёнку определение «патриот» или «историческое наследие», нужно самому углубиться, понять и правильно преподнести эту информацию. «Созидается общество началами нравственности», — говорил Ф.М. Достоевский. Нравственность наряду с правом является одним из основных регуляторов социального поведения. Сфера нравственности, морали – это сфера различия добра и зла, определения смысла жизни, границ свободы и ответственности человека, долга, справедливости, совести. Эти понятия входят в ядро мировоззрения личности. Духовно – нравственные ценности всегда имели приоритетное значение в нашей национальной системе ценностей.

Большое влияние на ребёнка оказывают родители. Важность и ценность семьи неоспорима. Первая школа для ребёнка- это в первую очередь семья. В наше время утрачивается любовь, уважение и верность между супругами, а в последствии и детей. Ведь дети, видя всё то, что происходит в семье впитывают и выявляют это будучи уже взрослыми. Возникает необходимость знакомства с духовно-нравственными ценностями самих родителей. Вспоминаю слова Российского императора Александра III, который произнёс при передаче престола своему наследнику Николаю II: «Береги семью, ибо она основа всякого государства».

Основная ступень развития гражданина России – это осознанное принятие личностью традиций, ценностей, особых форм культурно – исторической, социальной и духовной жизни его родного села, города, района, области, края, республики. Через семью, родственников, друзей, природную среду и социальное окружение наполняются конкретным содержанием такие понятия, как



«Отечество», «малая родина», «родная земля», «родной язык», «моя семья и род», «мой дом».

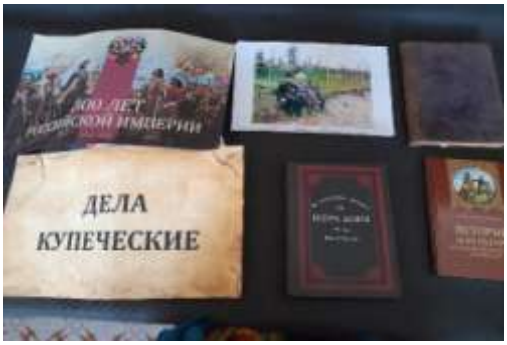
Хочу привести пример своих родителей. Наша семья Бажановых занимается проектом «Шукшанская богатырская застава», в рамках которого прививают молодым людям любовь к историческому прошлому. Шукшанская богатырская застава находится в селе Елембаево Новоторъяльскоко района, при храме Андрея Критского, где настоятелем его является отец Сергий Бажанов. Супруга отца Сергия Татьяна Владимировна является работником Новоторъяльского музея, который относится к Шукшанской богатырской заставе.

С детства мои родители передавали мне любовь и бережное отношение к историческому наследию, обрядам и традициям. Будучи студенткой училища, в 2019 году я начала работу над проектом «Шукшанская богатырская застава: миг между прошлым и будущим».

Чтобы активизировать интерес школьников и студентов к историческому наследию, организаторы Шукшанской богатырской заставы провели ряд мероприятий. Это были лекции по теме: «Роль Александра Невского в истории Руси», «Образ Александра Невского в живописи и иконописи». Студенты училища были вовлечены в деловую игру по изучению исторического костюма.

Строительство Шукшанской богатырской заставы в селе Елембаево дало начало возрождению свято-русских богатырских традиций Марий Эл. Частыми гостями заставы являются прихожане многих храмов республики, проводятся различные фестивали и праздники. С 2020 года для студентов училища, школьников и их родителей Новоторъяльской СОШ были проведены мастер-классы по богатырскому бою. На таких мероприятиях молодых людей воспитывают воспитывают богатырями, защитниками. Они получают не только практические умения ведения боя, но и житейские навыки общения и поведения в быту. Идти смело и уверенно, не боясь врагов, трудностей и преодолевать их достойно.

Знакомство с национальными традициями стало возможно при участии в мастер-классах по каллиграфии, гончарному искусству и швейному делу. Вечерами молодые люди слушалиистории былинных героев, рассказываемые моим отцом, протоиереем Сергием настоятелем храма Андрея Критского.



Мой брат Андрей Сергеевич занимается исторической выставкой купцов поселка Новый Торъял. Жители Нового Торъяла, зная в своем роду купцов, поделились с нами историей их предков. Выставка является передвижной и в каждом



поселке/селе люди делятся о своем былом прошлом. Первая выставка была посвящена купцу И.В.Маландину, который занимался мыловарением и участвовал в строительстве храма Андрея Критского. Студенты Йошкар-Олинского художественного училища посетили эту выставку и приобрели новые знания об истории Новоторъяльского района.

В июне 2021 года на территорию Шукшанской богатырской заставы приезжали студенты волонтёры Йошкар-Олинского художественного училища с целью расписать внутренние рамы первого этажа терема. Во время работы отец Сергий рассказывал об исторически-значимых событиях. После выполнения поставленных целей, студенты так же смогли ощутить себя русскими богатырями и полянницами. Полянницы - это девушки, которые тренировались, так же как богатыри в поле. И выходили в бой на ровне со всеми.

Шукшанская богатырская застава находится в селе Елембаево Новоторъяльскоко района, при храме Андрея Критского, где настоятелем его является отец Сергий Бажанов. Супруга отца Сергия Татьяна Владимировна является работником Новоторъяльского музея, который относится к Шукшанской богатырской заставе.

Приезжая в село Елембаево дети и взрослые окунаются в сказку. На Шукшанской богатырской заставе, наша семья проводит богатырские забавы. Мы выезжаем в детские оздоровительные лагеря, где проводим праздник. Видя счастье прикосновения к историческому наследию на лицах людей, становится радостно и нам. Так как этим мы занимаемся уже давно, с самого детства, мы привыкли и уже помогаем родителям с проведением игр и мероприятий. Можно сказать, мы этим живём. Увлекаясь и окунувшись в прошлое, молодые люди забывают про смартфоны потому, что им интересно узнать об историческом прошлом. Люди, приезжающие на заставу могут погрузится в Святую былинную Русь, почувствовать себя наследниками тех великих людей, которые сыграли большую роль в истории России. Ищем истоки нравственности, которые оставили нам наши предки. На территории Шукшанской богатырской заставы воздвижена крепость. «Раньше крепость служила для защиты от нападения врагов, сейчас же миссия Шукшанской богатырской заставы это прежде всего рубеж на защите нашей культуры, культуры предков и истории.» -Отец Сергий.

Так же каждый год в селе Елембаево при храме Андрея Критского мы проводим лагерь "Трудовой десант". Где дети-подростки возраста 16 и более лет, добровольно работают на территории Шукшанской богатырской заставе.



Началось всё в 2010 году, мы покрасили храм за неделю, а в последующих годах уже огородили территорию храма, сделали фундамент терема, обшивку, покраску крепости. Работаем дружно и весело, всем нравится общаться и при этом работать. После лагеря каждый год участники трудового десанта проводят концерт для местных жителей, песни, танцы. Кроме этого участники трудового десанта посещают культурные программы.

И так, вернёмся к понятиям «Патриот» и «историческое наследие». Патриот - это тот, кто любит своё отечество, предан своему народу, готов на жертвы и подвиги во имя интересов своей родины. Так же стоит разобрать понятие «патриотизм». Патриотизм это- ответственность перед родиной, теплая любовь к ней. Это чувство долга, необходимое каждому живущему на Земле человеку. Патриот - не только человек, который слепо верит в то, что его страна - лучшая, но и трезво оценивает все положительные и негативные факторы, которые можно изменить в лучшую сторону. Патриотами не рождаются, ими становятся.Такое качество требует решимости от человека, ответственности за свои действия. Люди не должны предавать свою родину, они обязаны заботиться о ней, прикладывая при этом долю собственных сил. Множество писателей изображали в своих книгах патриотизм, призывая читателей любви к родине. Явным примером из литературы служит произведение Александра Сергеевича Пушкина "Капитанская дочка", где главный



герой Петр Гринев служил наказу отца: "Береги честь смолоду". Персонаж истинный патриот своего Отечества, так как его решения по отношению к родине непоколебимы, он не предал присягу императрицы, находясь под угрозой смерти. Так, Петр Гринев заслуживает восхищения, ибо его действия направлены на сохранение своей родины, заботе о ней. Таким образом, чувство долга и ответственности перед родиной должно воспитываться с детства так, чтобы оно не пропадало ни при каких обстоятельствах. Патриотизм – это добровольная ответственность не только перед Отечеством, но и перед людьми. Этого не стоит забывать. Патриотом быть не просто! Но, если привить к себе это прекрасное качество, то жить станет легче. Выбор, прежде всего, за самим человеком.

Ещё одно из важных понятий - «Историческое наследие». Историческое наследие - это материальные и духовные ценности, созданные в

прошлом и имеющие значение для сохранения и развития самобытности народа, его вклада в мировую цивилизацию. Вот это и является проблемой нашего общества. Не бережём ценности, даже порой не задумываемся над этим, но это важно для будущего. Кто, если не мы? Как будет процветать наша Россия и исторические ценности?

Так же нельзя обойти стороной понятие «Культурное наследие». Оно тесно связано с «Патриотизмом» и «Историческим наследием». Культурное наследие - это наследие материальных и нематериальных активов наследия группы или общества, которое унаследовано от прошлых поколений. Все, что наполняет нашу жизнь, является воплощением культуры, которую мы унаследовали, и которую мы можем изменить и передать будущим поколениям. Именно этот принцип наследования – получение чего-то от одного поколения и, возможно, передача следующему – интуитивно подкрепляет понятие культурного наследия.

Говоря о культурном и историческом наследии, не могу не вставить слова отца Сергия, настоятеля храма Андрея Критского: «Само слово «Богатырь» содержит в себе очень большое воспитательное значение. Оно состоит из двух слов: «Бог» и «тырить». Тырить - это слово старинное. Сейчас оно имеет негативный оттенок, а вообще это слово имеющее значение «тащить», «нести». Таким образом Богатырь - это Богоносец. Тот, кто носит Бога в сердце. Вот эта идея- воспитать Богоносцев, Богатырей, очень нам понравилась.» Мы начинаем забывать речь прошлой Росси. России, с которой всё началось. Где же традиции и честь к тем временам? Мы меняем всё на свой лад, предавая этому «негативные оттенки». Традиция- это то, что перешло от одного поколения к другому, что унаследовано от предшествующих поколений напр. Идеи взгляды, вкусы, образ действий, обычаи и т. п. Национальное чувство ведет народ к духовному расцвету. Чем выше чувство национального, чем лучше человек осознает сущность и историческую роль своего народа, тем ярче и выразительнее проявляются достоинства конкретной личности, принадлежащей к этому народу. Здоровое чувство принадлежности к собственной нации так же естественно, как любовь к родителям, родному дому, как его склонность к родному языку. Исторический опыт показал, что незнание культуры своего народа, его прошлого и настоящего ведет к разрушению связи между поколениями — связи времен, что наносит непоправимый урон развитию человека и народа в целом.



ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА - ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Баженова Надежда Владимировна, воспитатель
Яцук Наталья Алексеевна, воспитатель
МДОБУ «Сурокский детский сад «Солнышко»
Республика Марий Эл, Медведевский район, п. Сурок

Как вы думаете, почему пальчиковые игры стали популярны в наши дни? Да потому, что с детьми всё меньше и меньше стали разговаривать родители, которые страшно заняты на своей работе. И сами дети меньше говорят, а больше слушают и смотрят. И редко что- то делают своими руками. Известно, что между речевой функцией и двигательной системой человека существует тесная связь. Чем выше двигательная активность ребёнка, тем лучше развита его речь. Такая же тесная связь и между рукой и речевым центром головного мозга. Гармония движений тела, мелкой моторики рук и органов речи способствуют формированию правильного произношения, нормализовать её темп, учит соблюдению речевых пауз, снижает психическое напряжение.

Известный педагог В. А. Сухомлинский говорил, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Пальчиковые игры – нетрадиционная форма развития речи. Они помогают использовать ресурсы головного мозга, развивая память, внимание, творческое мышление.

В последние годы ученые отмечают снижение уровня развития речи у детей дошкольного возраста, это связано с повышением занятости родителей на работе, которые меньше уделяют внимания своим детям, меньше общаются с ними и друг с другом. Чаще всего коммуникативную функцию родителей выполняют различные развлекательные передачи в СМИ, это способствует тому, что дети меньше говорят, а больше слушают и смотрят.

Пальчиковые игры для развития речи – это простое и доступное средство развития вербального интеллекта. Известный академик В.М. Бехтерев, занимавшийся в прошлом веке изучением центральной нервной системы человека, доказал, что движения руки активизируют зоны головного мозга, ответственные за речь.Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Младший дошкольный возраст является наиболее ответственным периодом жизни человека, когда формируются наиболее фундаментальные способности,

определяющие дальнейшее развитие человека. Их становление требует адекватных воздействий со стороны взрослых, определённых форм общения и совместной деятельности с ребёнком.

Одним из самых распространенных видов пальчиковой гимнастики являются пальчиковые игры. Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок развивает мелкие движения рук. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Как правило, если движения пальцев развиты в соответствии с возрастом, то и речевое развитие ребенка в пределах возрастной нормы. Поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка.

Упражненияподбираются с учетом возрастных особенностей. Так, малышам можно давать катать пальчиками деревянные шарики различного диаметра. Нужно вовлекать в движение все пальчики. Для этого упражнения можно использовать шарика из пластилина. Можно заниматься конструированием из кубиков, собирать различные пирамидки, перекладывать из одной кучки в другую карандаши. В полугодовалом возрасте детям даются более сложные задания: застегивание пуговиц, завязывание и развязывание узлов. В более старшем возрасте используют стихотворения, которые сопровождаются движениями кистей рук.Пальчиковая гимнастика – здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста. Представляет собой набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики руки, т.е. совместных действий систем организма человека (мышечной, зрительной, нервной, костной), формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями. Пальчиковая гимнастика напрямую связана с речевой функцией. Это объясняется анатомическим строением головного мозга: проекция кисти руки занимает примерно треть площади двигательной проекции всей поверхности его коры, причем она располагается предельно близко к речевой зоне. Поэтому, развивая способность совершать точные движения пальцами, мы активно развиваем и речевую функцию.

Упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Результаты исследований показывают, что уровень развития речи у детей всегда находиться в прямой зависимости от степени развития движений пальцев рук. Любому ребенку не помешают массаж рук в доречевом периоде, а пальчиковые игры в сопровождении

стихов не только разовьют мелкую моторику и речь, но и умение слушать. Ребенок научится понимать смысл услышанного и улавливать ритм речи.

Пальчиковые игры и упражнения – уникальное средство для развития мелкой моторики и речи в их единстве и взаимосвязи. Разучивание текстов с использованием «пальчиковой» гимнастики стимулирует развитие речи, пространственного, наглядно-действенного мышления, произвольного и непроизвольного внимания, слухового и зрительного восприятия, быстроту реакции и эмоциональную выразительность, способность сосредотачиваться, расширяют кругозор и словарный запас детей, дают первоначальные математические представления и экологические знания, обогащают знания детей о собственном теле, создают положительное эмоциональное состояние, воспитывают уверенность в себе.

Исходя из оздоровительного воздействия на организм ребенка каждого из пальцев, помогайте ребенку координировано и ловко ими манипулировать. Обращайте внимание на овладение ребенком простыми, но в то же время жизненно важными умениями - держать чашку, ложку, карандаши, умываться. Например, если в четыре года он не умеет доносить в пригоршне воду до лица - значит, у него отстает в развитии мелкая мускулатура.

Таким образом, положительный результат от пальчиковой гимнастики для детей очевиден. Практически доказано, что с ее использованием даже молчуны становятся более разговорчивыми, дети с лёгкостью начинают застёгивать пуговицы на своей одежде, завязывают шнурки на ботинках и другие их навыки самообслуживания значительно улучшаются. Особенно заметны улучшения в письме и раскрашивании, а это очень важные качества, необходимые при прохождении тестирования для поступления в школу. Именно поэтому пальчиковая гимнастика в детском саду должна стать важной частью дошкольного образования.

Список использованных источников:

1. Белая, А.Е. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников./А.Е. Белая. - М.: Астрель, 2009. - 143 с.
2. Гаврина, С.Е. Развиваем руки - чтоб учиться и писать, и красиво рисовать./ С.Е. Гаврина. - Ярославль: Академия развития, 2012. - 165 с.
3. Черенкова, Е.Ф. Оригинальные пальчиковые игры./Е.Ф. Черенкова. - М.: Дом XXI век, 2014. - 187 с.
4. Кольцова, М.М., Рузина, М.С. Ребенок учиться говорить./М.М. Кольцова, М.С. Рузина. - //Пальчиковый игротренинг. - Сага, 2002. - 78 с.

СИСТЕМА МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Белякова Татьяна Юрьевна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад № 55 г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России - первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание. Здоровье- это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Музыка- это одно из средств физического воспитания детей. Музыкальное развитие очень важно для любого ребенка. И это совсем не означает, что из малыша с пеленок необходимо растить гениального музыканта, но научить его слушать, понимать музыку, наслаждаться ей - в наших силах. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания.

Целью музыкально-оздоровительного воспитания в ДОУ является укрепление психического и физического здоровья, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Основной формой музыкальной деятельности в ДОУ являются музыкальные занятия, в ходе которых осуществляется целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и творческих способностей каждого ребенка.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий: *Валеологические песенки-распевки*. Цель распевок- подготовить голосовые связки к пению и упражнять в чистом интонировании определенных интервалов. С них я начинаю все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат образовательной деятельности, подготавливают голос к пению.

Дыхательная гимнастика. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Дыхательная гимнастика приучает дышать носом, тренирует дыхательные мышцы, улучшает вентиляцию легких,

повышает насыщение крови кислородом. Для всех возрастных групп у меня оформлена подборка дыхательных упражнений, которые дети выполняют с удовольствием.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата. Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участием голоса.При отборе упражнений соблюдаем определенную последовательность, идем от простых упражнений к более сложным. В результате использования в работе артикуляционной гимнастики повышается уровень развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память и внимание.

Зрительная гимнастика. Проводится для снятия статического напряжения глаз, улучшения зрительных функций. При подборе упражнений я учитываю возраст, быстроту реакции ребенка. Чтобы дети с большей охотой выполняли гимнастику, все упражнения я подобрала со стихотворным ритмом.

Игровой массаж. Цель игрового массажа –научить детей посредством правильного выполнения массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник, воздействуя на биологически активные точки тела. Его использование на музыкальных занятиях является основой закаливания и оздоровления организма.Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили: нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком, т. к. это бессознательно посылает положительные сигналы внутренним органам. Делая самомассаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом.В работе применяю упражнения массажа с детьми всех возрастных групп. Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре.

*Пальчиковые игры.*Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Пальчиковые игры- это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук. Все стихотворные тексты пальчиковых игр, которые я провожу с детьми, положены на музыку.

Речевые игры. Позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки, укрепляют голосовой аппарат. К речи добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движения. Такие игры способствуют развитию эмоциональной выразительности речи, двигательной активности, помогают воспитывать интерес к окружающему, стимулируют познавательную активность дошкольников.

*Музыкотерапия.*Музыкотерапия- метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. Слушание правильно подобранной музыки

повышает иммунитет ребенка, снижает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушений общения, она помогает установлению эмоционального диалога часто даже в тех случаях, когда другие способы исчерпаны. Мы использовали музыкотерапию для адаптации детей к детскому саду (слушали с утра жизнерадостные позитивные песенки), также очень полезно детям засыпать под расслабляющую мелодию и просыпаться под приятную.

Логоритмика. Эта здоровьесберегающая технология включает в себя речевые, музыкально-двигательные и коммуникативные игры, упражнения для развития общей и мелкой моторики, ритмические игры с музыкальными инструментами, стихотворения с движениями. Регулярное включение в музыкальную деятельность элементов логоритмики способствует быстрому развитию речи и музыкальности, формирует положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе и систематично формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта - важная задача ДОУ. Организация в детском саду музыкально-оздоровительной работы с использованием современных методов здоровьесбережения обеспечивает более бережное отношение к физическому и духовному здоровью детей, помогает в комплексе решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального развития ребенка.

Список литературы:

1. Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009. – 204 с.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. - М.: Сфера, 2008.-160 с.
3. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. - М.: Сфера, 2004.-126 с.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.: Детство пресс, 2006. - 352 с.

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ - ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Бирюкова Алевтина Арсентьевна, воспитатель
Игошкина Галина Леонидовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 6 «Аленький цветочек»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Главным сокровищем жизни
являются не земли, которые ты завоевал,
не богатство, которое ты приобрел…
Главным сокровищем является здоровье,
и чтобы его сохранить, нужно много знать.
Авиценна

Что такое здоровье? Каждый человек по-своему продолжит фразу: «Быть здоровым – это…». Как известно Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение «Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, психического, общественного и духовного благополучия». Данное понятие «здоровье» с позиций жизнедеятельности можно разделить на две составляющие:

- исполнительная (физическое и психическое здоровье), то, что способствует обеспечению целостности и эффективности действий человека;

- управляющая (общественная и духовная), то, что обеспечивает разумную целенаправленность действий. К данной составляющей можно применить понятие «духовное здоровье».

Проблема физического и психического здоровья человека достаточно понятна и известна, поэтому необходимо понять: почему «духовное здоровье» имеет сегодня исключительное значение.

Известный философ, культуролог А.И.Зеличенко считает духовность – специфическим свойством жизнедеятельности человека, выражающееся в бережном отношении к себе и окружающему миру, формирующее совокупность нематериальных ценностей, характеризующихся устойчивостью к девальвации.

Советский психолог, доктор психологических наук Б.С.Братусь писал: «Духовность придает смысл жизни отдельному человеку, в ней человек ищет и находит ответы на вопросы: зачем он живет, что есть добро и зло, истина и заблуждение, красивое и безобразное и т.д.» Следовательно, «духовное», как таковое начинается там, где возникает возможность свободного выбора человека.

Основатель логотерапииВ.Франкл отмечал, что тот, кто считает свою жизнь лишенной смысла, не только несчастлив, но и вряд ли жизнеспособен, т.к. главным условием здоровья является «наполненная смыслом жизнь».

Таким образом, духовное здоровье – это характеристика личности, обеспечивающая внутреннюю согласованность, саморегуляцию, успешную адаптацию, самореализацию в конкретных условиях (благоприятных или неблагоприятных) социального существования. Основная функция духовного здоровья – поддержание активного баланса между личностью и окружающей средой в различных ситуациях, требующих мобилизации личностных ресурсов. То есть в основе духовного здоровья лежит приоритет безопасности жизнедеятельности как главного условия выживания человека и общества в различных условиях.

Именно перед взрослыми – родителями, педагогами стоит глобальная проблема по приобщению детей, воспитанников к здоровому образу жизни, формирование разумного отношения к своему организму, воспитанию заинтересованности и активности в саморазвитии и самосохранении. Дошкольное детство – очень короткий период в жизни человека. Формирование привычки к здоровому образу жизни – одна из ключевых целей в системе дошкольного образования, так как только здоровый ребенок может, и будет развиваться гармонично.

Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, помочь понять ценность здоровья, побудить ребенка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье, используя различные формы работы. Семья и детский сад – два воспитательных института, каждый из которых обладает своим особым содержанием и дает ребенку определенный социальный опыт. Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живет ребенок, целиком и полностью зависит от взрослых, и они, бесспорно, несут ответственность за счастье и здоровье детей.

Античный постулат «В здоровом теле – здоровый дух» теряет свою убедительность, поскольку выясняется, что здоровый дух может обитать в больном теле, а здоровое тело может быть носителем больного духа.

Притча «Прораб» (Как мы строим свою жизнь)

Жил-был прораб. Всю жизнь он строил дома, но стал стар и решил уйти на пенсию.

- Я увольняюсь, – сказал он работодателю. – Ухожу на пенсию. Буду со старушкой внуков нянчить.

Хозяину было жалко расставаться с этим человеком, и он попросил его:

- Слушай, а давай так – построй последний дом, и проводим тебя на пенсию. С хорошей премией!

Прораб согласился. Согласно новому проекту ему надо было построить

дом для маленькой семьи, и началось: согласования, поиски материалов, проверки... Прораб торопился, потому что уже видел себя на пенсии. Чего-то не доделывал, что-то упрощал, покупал дешевые материалы, так как их можно было быстрее доставить... Он чувствовал, что делает не лучшую свою работу, но оправдывал себя тем, что это конец его карьеры. По завершении стройки, он вызвал хозяина. Тот осмотрел дом и сказал:

– Знаешь, а ведь это твой дом! Вот возьми ключи и вселяйся. Все документы уже оформлены. Это тебе подарок от фирмы за долголетнюю работу.

Что испытал прораб, было известно только ему одному! Он стоял красный от стыда, а все вокруг хлопали в ладоши, поздравляли его с новосельем и думали, что он краснеет от застенчивости, а он краснел от стыда за собственную небрежность. Он сознавал, что все ошибки и недочёты стали теперь его проблемами, а все вокруг думали, что он смущен дорогим подарком. И теперь он должен был жить в том единственном доме, который построил плохо...

Мораль: Мы все – прорабы своей жизни. Ведь все, что мы делаем сегодня - имеет значение.

Литература:

1. Братусь Б.С. Психология и философия. Возвращение души: сборник статей / ред. Б.С.Братусь, С.Н.Бычков. – Москва: РГГУ, 2003.
2. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
3. Доман Г. и Д., Хаги Б. Как сделать ребенка физически совершенным / Пер. с англ. – М.: Аквариум, 1998.
4. Зелинченко А.И. Книга 1 - Духовность и психология. – М.: Издательство Трансперсонального института, 1996.
5. Пусть ребенок растет здоровым. /Под ред. П.Ф.Островской. – М., 1979.
6. Солодянкина О.В. Сотрудничество дошкольного учреждения с семьей: пособие для работников ДОУ/ О.В.Солодянкина. – М.: АРКТИ, 2004.
7. Франкл В. Основы логотерапии. Психология и религия. Пер. с нем. – СПб.: Речь, 2000.
8. Энгельман И.М. Человек и здоровье. – Марийское книжное издательство, 1986.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУ-ДЖОК - ТЕРАПИИ В НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОУ

Благова Татьяна Виссарионовна, воспитатель
МДОУ д/с № 4 «Теремок»
Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

В последние годы сохранение и поддержание здоровья детей является одной из актуальных проблем мирового сообщества.

Дошкольный возраст наиболее ответственный этап в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья.

В настоящее время идёт постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей в условиях дошкольных образовательных учреждений. Одним из таких методов является Су-Джок терапия.

Первые публикации о методе Су-Джок в международной печати появились в 1986 году. С этого времени Су-Джок терапия широко распространилась по всему миру. В переводе с корейского «Су»–кисть, «Джок»–стопа.

Разработал метод Су-Джок - южнокорейский профессор Пак Чжэ Ву. В основу его метода легла система соответствия кистей и стоп всему организму в целом. По мнению самого автора, кисти и стопы являются, "пультами дистанционного управления" здоровьем человека. На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, которые соответствуют всем органам и участкам тела. Значит, воздействуя на эти точки, можно влиять на определенный орган человека, а также регулировать функционирование всех внутренних органов.

Су-Джок терапию нужно использовать в педагогических целях наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, аппликацией, рисованием. Упражнения с использованием Су-Джок развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, стимулируют речевые области в коре головного мозга, а также способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Они помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее, создают благоприятный комфорт детям во время занятия.

Приемами Су-Джок терапии являются массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами, массаж стоп. Формы работы с Су-Джок – самые разные. Это различные пальчиковые упражнения как с самим шариком Су-Джок, так и с эластичным кольцом, который находится в шарике. Движения могут быть различными- круговые движения шарика между ладонями, перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками

пальцев, сжимание шарика между ладонями, сжимание и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием его между ладонями и т. д. Каждое упражнение обязательно должно сопровождаться небольшим стишком, потешкой, сказкой и т. д.

Достоинства Су – Джок:

- Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

- Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно.

- Универсальность – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Однако следует помнить о том, что умелыми пальцы станут не сразу. Главное помнить золотое правило: игры и упражнения, пальчиковые разминки должны проводиться систематически. Систематически выполняя пальчиками различные упражнения, дети достигнут хорошего развития мелкой моторики рук, которая окажет благоприятное влияние на развитие речи ребенка.

В своей работе мы используем Су –Джок шарики в различных видах деятельности. Например, в течение одной, двух минут перед выполнением заданий, связанных с рисованием, лепкой, аппликацией, применяем в качестве пальчиковой гимнастики во время динамической паузы на занятиях.

На занятиях по ФЭМП мячик помогает закрепить прямой и обратный счет, умение ориентироваться в пространстве, развить цветовосприятие и другие математические навыки.

В коммуникативной деятельности с помощью Су – Джок дети учатся налаживать контакт со сверстниками и взрослыми, помогать друг другу.

Огромную помощь мячик оказывает на занятиях по развитию речи дошкольников. Дети учатся запоминать и сочинять сказки, заучивать стихи, потешки, прибаутки. Также мы используем Су – Джок для автоматизации звуков, развития фонематического слуха и восприятия, в совершенствовании навыков употребления предлогов.

В старшем дошкольном возрасте дети используют мячик самостоятельно в знакомых играх, а также играх-импровизациях.

Следовательно, использование Су – Джок терапии влияет на позитивное развитие дошкольников. Ребята становятся более эмоциональными, доброжелательными; движения - точными, ловкими, скоординированными, что в свою очередь положительно сказывается на качестве подготовки детей к дальнейшему обучению в школе.

Список использованной литературы:

1. Бачина О.В., Коробова Н.Ф. Пальчиковая гимнастика с предметами. Определение ведущей руки и развитие навыков письма у детей 6-8 лет. Практическое пособие для педагогов и родителей. – 2-е издание., испр., и доп.: М “АРКТИ”, 2007 г.
2. Ивчатова Л.А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми // Логопед - 2010. № 1.
3. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб. Издательство «Лань», 2002.

ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Богатырева Светлана Александровна, преподаватель химии
КОГПОБУ «Кировский медицинский колледж»
Филиал в г. Уржуме

Добрый человек не тот, кто умеет делать добро,
а тот, кто не умеет делать зла
В. О. Ключевский

Во все времена в основе российского менталитета были и остаются единство, сплоченность, поддержка слабых и обездолленых, стремление все свои силы отдавать на служение обществу. Именно эти качества должны быть присущи настоящим волонтерам.

Каждое учебное заведение ищет свой индивидуальный почерк в работе, который бы способствовал решению важнейшей педагогической задачи – формированию целостной, гармонично-развитой и социально-зрелой личности. На сегодняшний день мы, как и многие наши коллеги, находимся в постоянном поиске новых идей, новых направлений воспитательной работы, учебно-воспитательной деятельности. Одним из таких результативных направлений в нашей работе является волонтерская деятельность.

Волонтерство не только почетно и привлекательно, так как позволяет раскрыть лучшие человеческие и гражданские качества, демонстрирует зрелость, но и приносит реальную пользу обществу.

Волонтерская деятельность в колледже осуществляется по трем направлениям:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Профориентационная работа.
3. Территория добра: университет пожилого возраста, чистый город, организация

праздников для детей, инвалидов и пациентов медицинских учреждений района.

Так как наша образовательная организация осуществляет подготовку среднего медицинского персонала, то основным из трех направлений волонтерской деятельности является пропаганда здорового образа жизни. Это направление реализуется с целью формирования и утверждения позитивного отношения к здоровью, его сохранения и улучшения, освоения навыков здорового образа жизни, формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Занятия с волонтерами-медиками по данному направлению проходят в форме различных бесед, лекций, дискуссий, просмотра различных видеоматериалов и их последующего обсуждения. Так же среди волонтеров проходят различные семинары по вопросам ведения здорового образа жизни – одна из тем семинара - «Здоровый образ жизни – главный приоритет медицинского работника».

Материалы для санпросвет работы волонтеры разрабатывают как самостоятельно, так и активно используют электронный банк данных, который формируется на основе учебно-исследовательских работ студентов по пропаганде здорового образа жизни.

Наши волонтеры проводят лекции, беседы с учащимися школ города и области, обучающимися начальных и средних специальных учреждений образования, акции по профилактике, в ходе которых распространяются листовки, буклеты, памятки, брошюры. Практика показывает, что эффективность мероприятий проводимых волонтерами зачастую оказывается очень высокой. Не менее важен психологический аспект: при проведении акции «равный-обучает-равного» студенты-волонтеры, ведущие здоровый образ жизни, выступают в качестве репрезентативной группы, формируя здоровую систему ценностей. К тому же информация, полученная от сверстников, вызывает больше доверия.

Данная работа складывается из предоставления иллюстративного материала, информационного сообщения с мультимедийной презентацией, демонстрации видеороликов по заявленной проблеме, организации дискуссии. Завершением работы является обратная связь с аудиторией слушателей, во время которой школьникам и студентам предлагается задать вопросы, высказать свои пожелания относительно дальнейшей встречи. Совместно с группой волонтеров работает куратор, являющейся преподавателем колледжа.

Волонтеры традиционно организуют социальные акции: «Поменяй сигарету на конфету»; «Профилактика сахарного диабета»; «Я выбираю жизнь», приуроченная к Международному дню борьбы с наркотиками; «Спасем детей от туберкулеза».

В рамках марафона добрых дел «Добрая Вятка», волонтеры проводят акцию

«Энергия супергероев» среди учеников начальных классов. Ребята по маршрутному листу проходят различные станции: «Друзья нашего здоровья», «Пища супергероев», «Знай-ка», «Угадай-ка», «Меткий стрелок», в ходе которых ученики решают тесты, показывают пантомимы, формируют тарелки с полезной и вредной пищей, метают бумажные снежки, разгадывают ребусы, а в конце заканчивают веселой зарядкой.

Ежегодно в апреле проводится Всемирный день здоровья. В рамках этого дня волонтеры проводят лекции на тему «Здоровый образ жизни», основная тематика которых: «Просто начни с себя», «Правила гигиены», «Алкоголь – опасная и коварная вещь», «Инфекционные заболевания и их профилактика» и другие. Так же волонтеры организовывают квесты и физкультзарядки для школьников города и студентов нашего колледжа.

Участники волонтерского движения 1 июня традиционно проводят день здоровья, посвященный дню защиты детей. Студенты всех групп колледжа выходят на улицу и разбиваются по определенным станциям. На каждой станции каждой группе нужно выполнить определенные физические упражнения и заработать соответствующие баллы. По окончанию прохождения станций, баллы суммируются и определяют победителей данного мероприятия.

В рамках третьего направления – «Территория добра – чистый город», волонтеры организуют мероприятия, направленные на защиту окружающей среды. Так как на здоровье влияет не только информационная и физическая активность, но и экология. Волонтеры совместно со студентами колледжа принимают участие в городских экологических акциях «Чистый город», «Чистые берега». Наводят чистоту и порядок в парках, около памятников, вблизи рек и других территориях. Ежегодно проходит общеколледжная акция «БУНТ – большая уборка нашей территории», где студенты всех групп облагораживают территорию около колледжа – убирают территорию от мусора, оформляют клумбы, высаживают цветы.

В мае прошлого года на базе КОГПОБУ «Кировский медицинский колледж» филиал в г. Уржуме состоялся старт работы местного отделения всероссийского общественного движения добровольцев в сфере здравоохранения «Волонтеры-медики».

История Движения началась в 2013 году с гражданского проекта «Волонтеры Склифа» в НИИ СП им. С. В. Склифосовского. В этом же году с послания Президента России В. Путина Федеральному Собранию Российской Федерации проект «Волонтеры Склифа» получил поддержку и был преобразован в общественное объединение «Волонтеры-медики».

Миссия Движения – оказание широкой помощи в сфере здравоохранения и

возрождение традиций милосердия. Цель Движения: развитие добровольчества в сфере здравоохранения и оказание положительного влияния на здоровье. Одной из основной задачей движения является широкое медицинское просвещение и популяризация здорового образа жизни.

Волонтеры-медики в рамках данного волонтерского движения оказывают помощь медицинскому персоналу в больницах и поликлиниках, ведут системную работу по профилактике социально значимых заболеваний и различных форм зависимостей, реализуют просветительские и профилактические мероприятия, в том числе всероссийские акции. Волонтеры-медики так же осуществляют работу по формированию у людей приверженности к здоровому образу жизни.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что благодаря волонтерскому движению, у студентов развиваются творческие способности через их активную позицию по пропаганде здорового образа жизни, профилактике различных заболеваний. Благодаря этому, у студентов повышается мотивация и уровень просвещенности, формируются нравственные качества, представления об общечеловеческих ценностях и здоровом образе жизни.

Как видим, пропаганда здорового образа жизни – это очень важная и ответственная социально-педагогическая задача.

СПОРТИВНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ИГРА, КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Буркова Анастасия Валентиновна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 40 «Одуванчик»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Игра - ведущий вид деятельности ребенка. Иру можно использовать для обучения абсолютно всему. Во время игры, ребенок даже не подозревает об этом, получает новые знания, умения и навыки, развивает способности.

Средний дошкольный возраст - это период осознанных открытий и познавательной активности. На его протяжении постепенно углубляются и расширяются знания и представления детей. Любая игра - это прежде всего общение детей со сверстниками или взрослыми. Внесение игрового компонента в обучение дает возможность ребенку посмотреть на движение с практической т.е. игровой позиции, учит его трансформировать двигательные умения в непосредственную деятельность. В связи с этим возникла идея соединить познавательную игру с

подвижной.

Спортивно-познавательные игры прочно вошли в жизнь нашего дошкольного учреждения. Познавательный аспект игры может выражаться, например, в форме викторин на различные темы, которые даются после выполнения эстафет или спортивных конкурсов. Могут использоваться при проведении праздников, памятных дат и событий.

Спортивно-познавательную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим развитию как физических, так и умственных способностей, а также освоению нравственных норм, правил поведения, эстетических ценностей общества.

Тематика проведенных мной в ДОУ спортивно-познавательных игр разнообразна, она зависела от моей фантазии и творчества, от запросов детей и родителей, календарных дат, событий, происходящих в стране и мире. Мной были проведены и подготовлен следующие спортивно-познавательные игры для детей среднего дошкольного возраста:

«Малые Олимпийские игры» знакомят воспитанников с летними и зимними видами спорта, входящими в программу Олимпийских игр. Дети соревнуются и ставят рекорды.

Игра «Юные пожарные» нацелена на преодоление опасных ситуаций и на правильность действий в случае возникновения пожара.

Игра «Папа, мама, я - спортивная семья» объединяет семьи воспитанников в желании вести здоровый образ жизни.

«Страна Светофория» - напомнить детям о ПДД, почувствовать себя вежливым пешеходом и надежным водителем.

Игра «Космические старты» - проводиться в преддверии Дня Космонавтики, с целью расширить кругозор детей по теме космос.

Игра «Вокруг света» - позволяет не выходя из стен детского сада, побывать в разных странах, познакомиться с культурой стран, почувствовать жителем другой страны.

Спортивно-познавательная игра объединяет в себе познавательный компонент и непосредственно физическую активность ребенка. Все, что вы хотите объяснить детям, можно преподнести в форме викторины, электронной презентации, беседы, развлечения, главное ненавязчиво и легко.

Чаще всего спортивно-познавательные игры проводятся в виде эстафет, где присутствует дух соперничества, командной борьбы. Здесь главным направлением становиться физическая активность ребенка.

Например, во время спортивно-познавательной игры «Космическое

путешествие» мной были проведены следующие эстафеты:

1. Игра «Космическая команда»

Команд, взявшись за руки, образуют два круга. По команде «Гуляем!» дети свободно передвигаются по залу. По команде «В ракету!» вновь встают в круги, взявшись за руки.

2. Игра «Погружение в ракету»

Один участник держит обруч, другой должен ловко проскочить через него.

3. Эстафета «Прыжки на фитболах»

По сигналу ведущего участники по очереди прыгают на фитболах до ориентира и обратно. Затем передают фитболы следующим игрокам. Выигрывает команда, которая быстрее справится с заданием.

4. Эстафета «Не урони»

Играющие зажав мяч между ногами и стараясь не уронить его, прыгают до ориентира и бегом возвращаются обратно. Затем передают мяч следующему участнику.

5. Игра «Космический мусор»

Капитаны команд собирают рассыпанные по сигналу разноцветные шары в корзины.

6. Эстафета «Лунотопы»

Один ребенок обегает «змейкой» ориентиры, возвращается к команде по прямой, берет следующего участника и уже вместе с ним бежит «змейкой» и т. д., пока не соберутся все игроки.

7. Эстафета «Возвращение на землю»

Участники пролезают в воротца, добегают до ориентира, обегают его, возвращаются к командам и передают эстафету.

Также мной была подготовлена мультимедийная презентация «Космос», тем самым дети смогли глубже погрузиться в тему мероприятия. Показ слайдов сопровождалсянаучной и познавательной информацией, что пробудило в детях интерес узнать, как можно больше и поделиться своими знаниями по данной теме.

Для того, чтобы спортивно-познавательная игра стала настоящим праздником, необходимо тщательно подготовиться. Важно четко объяснить правила, наметить задачи. Следует ориентироваться плану:

1. Продумать расстановку оборудования, расположение команд

2. Подобрать музыкальное сопровождение.

3. Подготовить ассистентов, которые будут помогать в организации игр, расставлять и убирать инвентарь.

4. Приготовить все необходимые атрибуты для игры.

5. Подготовить иллюстрации и текст вступления.

6. Продумать оформление помещения, в котором будет проходить игра.

7. Организовать сюрпризный момент, так как герои любимых сказок, персонажи из мультфильмов должны присутствовать на празднике.

Спортивно-познавательные игры требуют творческого подхода, воспитывают интерес и внимательность у детей, вводят детей в жизненные ситуации. Такие игры - это незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры.

Спортивно-познавательные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. С помощью их у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество.

Список использованных источников:

1. Арсентьева В.П. Игра - ведущий вид деятельности в дошкольном детстве, Дошкольное образование, Учебное пособие. - М.: ФОРУМ, 2009. - 144 с.
2. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Э.Я.Степаненкова. - М.: Воспитание дошкольника, 2006. - 368 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

(из опыта работы)

Бушкова Светлана Павловна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 25 «Жемчужинка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и

родителей.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающую деятельность в своей работе осуществляю в следующих формах: Утренняя гимнастика, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика после сна, игротерапия, ритмопластика, самомассаж, подвижная игра, прогулка.

Но мне бы хотелось остановиться на одном из видов здоровьесберегающей технологии – подвижных играх.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребенка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка в своей работе придаю развитию движений и физической культуры. Кроме подвижных игр, в нашей группе мы широко используем разнообразные упражнения в основных видах движений.

Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе стимулируют работу мозга, улучшают деятельность дыхательной и сердечнососудистой системы, способствуют более правильному и быстрому росту формирующегося детского организма.

Игры для детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (неправильная осанка, плоскостопие, искривление ног, т.д.) достигается при выполнении упражнений, включающих ходьбу, бег, прыжки, лазанье, ползание. Игры, которые направлены на укрепление мышц спины, ног, рук, брюшного пресса позволяют развивать ловкость, быстроту реакции, выносливость, координацию, профилактику плоскостопия, искривления ног.

«Птички и клетка»

Дети распределяются на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это клетка. Другая подгруппа – птички. Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» дети, образующие клетку

поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из неё. Воспитатель говорит: «Закрыть клетку! » дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 птички. Затем дети меняются ролями.

«Ловишки парами».

Выбирают водящего. По сигналу дети разбегаются. Водящий ловит, дотрагиваясь рукой до убегающего. Пойманный становится в пару с водящим. Они берутся за руки и ловят других детей. Пойманные также образуют пару и участвуют в ловле. Игра заканчивается тогда, когда все дети будут пойманы. Ребёнок, пойманный последним, становится водящим.

«Ловишки-перебежки».

Дети становятся на одной стороне зала за чертой. На противоположной стороне зала проведена черта. На середине зала находится ловишка. После слов: «Раз, два, три-лови! » - дети перебегают на другую сторону зала, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронулся, прежде чем бегущий пересечёт черту, считается пойманным и отходит в сторону. После 2-3 перебежек производится подсчёт пойманных, и выбирается новый ловишка.

«Не оставайся на земле (полу)».

Игра проводится по тому же принципу, что и предыдущая, но с усложнением – нельзя ловить тех детей, которые успели встать на какую – нибудь возвышенность, предмет.

«Воробышки и кот».

Перед игрой на одной стороне площадки дети расставляют кубики или скамеечки высотой до 12 см. Это «крыши» для «воробушков», на них должно быть удобно стоять. Располагать «крыши» следует таким образом, чтобы дети не мешали друг другу, спрыгивая. На другой стороне площадки сидит кот и делает вид, что спит. Воспитатель дает команду: «Воробушки разлетаются!». Дети спрыгивают со скамеечек и кубиков, начинают кружить по площадке, подбираясь поближе к коту. Тот просыпается, потягивается, громко мяукает и бросается ловить воробушков. Задача детей увернуться и добежать до своей «крыши». Пойманного воробушка кот отводит в свой домик. Кот заменяется на нового после поимки 3 – 5 воробушков. При этом пойманные вновь возвращаются в игру.

«Мы весёлые ребята».

Дети стоят по одной стороне площадке за чертой.

На противоположной стороне площадке, также проведена черта. Сбоку от детей или в центре площадке, находится ловишка. Ловишка (ребёнок) назначается воспитателем. Дети хором произносят:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас догнать,
Раз, два, три – лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет линию, считается пойманным и отходит в сторону. После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз.

«Лиса в курятнике».

На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

«Река и ров».

Занимающиеся построены на середине зала (площадки) в колонну по одному. Справа от колонны – ров, слева – река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров – перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку. Ему помогают выбраться, подавая руку. Все возвращаются и строятся посреди зала. По сигналу «Река – слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Попавшему в ров подают руку, он возвращается к товарищам. Выигрывает игрок, совершивший меньше ошибок.

«Птички и кошка».

На земле обозначается круг. В центр становится один ребенок-это кошка. Остальные дети находятся за кругом - они птички. Кошка засыпает. Птички влетают в круг, клюют зернышки. Кошка просыпается, видит птичек и начинает ловить их. Птички спешат вылететь из круга. Тот, кого коснулась кошка в кругу, считается пойманным и идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птички, выбирают новую кошку. Пойманные птички присоединяются ко всем играющим. Игра повторяется 4-5 раз.

Организованные подвижные игры развивают у детей силу, скорость, выносливость, гибкость, ловкость. Они являются основой гармоничного развития ребенка. Ценность коллективных игр заключается в том, что они

представляют первую ступень коллективного общения детей, помогают развивать самостоятельность ребенка, его творческое воображение и фантазию.

Преимущество игры еще и в том, что в ней могут участвовать дети, по состоянию здоровья отнесенные к разным (по разрешаемой физической нагрузке) группам. В игре возможно индивидуальное дозирование нагрузки. Игры с детьми должны проводиться ежедневно. Ни один день не должен проходить без игры.

Дошкольный возраст является уникальным и решающим периодом развития ребёнка, когда формируются основы личности, активно развивается воображение, творчество, усвоение норм и правил, принятых в обществе. Однако все эти важнейшие качества формируются не в учебных занятиях, а в ведущей и главной деятельности дошкольника – в игре. Лесгафт назвал подвижную игру «упражнением, с помощью которого ребенок готовится к жизни! Так давайте помогать нашим детям готовиться к жизни!

Список использованной литературы:

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
2. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе.- М.:Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.
3. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе.- М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.

СОЗДАНИЕ СИТУАЦИИ УСПЕХА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА

Васенина Наталия Александровна, методист
ГБПОУ Республики Марий Эл «Транспортно-энергетический техникум»
Звенигово, Республика Марий Эл

Известно, что работа педагогов связана с большими нагрузками. Речь идёт в основном об обстановке на работе, требующей постоянного внимания и напряжения, большом количестве контактов с разными людьми, необходимости быть всегда в «форме», отсутствии эмоциональной разрядки.

Специфика работы педагога требует активизации всех физических и душевных сил, а увеличение стажа работы и возраста приводит к накоплению

усталости, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, эмоциональному выгоранию, отсутствии творчества. При синдроме выгорания снижается уровень самооценки, появляется безразличное отношение к своей деятельности, сознательное ограничение своих возможностей.

Синдром «выгорания» – весьма серьёзное препятствие для развития педагогического коллектива и образовательного процесса. Всё это отрицательно влияет на эффективность профессиональной деятельности самого педагога. Поэтому выгорание как проблема попадает в поле зрения не только психологов, психотерапевтов, но и работодателей, заинтересованных в энергичных сотрудниках.

В практике образовательных учреждений возникает проблема профессионального выгорания как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении. В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является наиболее актуальной задачей современной системы образования.

Основной фактор – это хронический стресс на рабочем месте, к которому приводят:

- предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка;
- отсутствие или недостаток поддержки со стороны коллег и начальства;
- недостаток вознаграждения за работу (как морального, так и материального);
- необходимость внешне проявлять эмоции,не соответствующие реальным (необходимость быть эмпатичным, вежливым улыбчивым)
- работа с тяжелыми людьми (с агрессивным поведением)
- отсутствие каких – либо интересов вне работы
- переживание несправедливости
- неудовлетворенность работой

Успех имеет огромное значение в жизни людей. Главная задача методической службы состоит в том, чтобы создать каждому педагогу ситуацию успеха, возможность реализовать свои способности, поверить в себя, показать своё мастерство. И здесь важно разделить понятия: «успех» и «ситуация успеха».

Ситуация – это сочетание условий, который обеспечивает успех, а сам успех – результат подобной ситуации. Успех может быть кратковременным, частым и длительным, сиюминутным, устойчивым, значительным, связанным со всей жизнью и деятельностью. Все зависит от того, как ситуация успеха закреплена, продолжается и что лежит в ее основе. Ситуация успеха может стать своего рода спусковым механизмом дальнейшего движения личности.

Успех в работе – источник внутренних сил, рождающий энергию и вдохновение для преодоления трудностей, профессионального роста, плодотворной деятельности. Именно успех в профессиональной деятельности является главной составляющей развития личности педагога, показателем его квалификации, отражением его мастерства и любви к профессии. Поэтому при подготовке педагогов к участию в профессиональных конкурсах, фестивалях, семинарах, при обобщении их опыта на различных уровнях, публикации методических материалов, при проведении открытых занятий и мероприятий необходимо создать положительную мотивацию и настроить человека на успешный результат.

При создании ситуации успеха педагога хорошо работают всем известные алгоритмы:

1. Снятие страха – «ты можешь это сделать», «это в твоих силах», «попробовать не страшно», «ты всегда можешь больше, чем ничего» и т.д.
2. Авансирование успеха – «всё получится», «ты лучше многих других», «ты профессионал», «ты делаешь это лучше других», «если бы я сомневался, я бы тебе не предложил» и подобное.
3. Скрытое инструктирование – «в качестве варианта я бы рассмотрел», «может, подумать о таком варианте», «если попробовать сделать вот так», «если взять вот такой твой приём из работы» и прочее.
4. Внесение мотива – «это полезно для твоей будущей деятельности», «это участие важно для дальнейшей аттестации», «это участие даст возможность», «это будет материально оценено руководством» и т.д.
5. Персональная исключительность – «я думаю, что именно ты это сможешь сделать лучше других», «это мероприятие идеально подходит для тебя», «если бы я в тебе сомневался, то не предложил», «никто другой не сможет это сделать так, как ты»…
6. Мобилизация активности и педагогическое внушение – «если мы уже сегодня начнем работать, то…», «я помню, что у тебя есть материалы, необходимые для этого», «сегодня подумай над этим, а завтра выберем подходящий вариант», «сегодня нужно обратиться к …, чтобы завтра сделать» и т.д.
7. Высокая оценка деталей – «тебе особенно удается», «эта часть работы заслуживает особой похвалы», «больше всего мне понравилось» и подобное.

Особое место в создании условий занимает сопровождение и консультирование педагогов со стороны методической службы. Ни один педагог не будет чувствовать себя успешным и нужным, если ему не будет оказана необходимая поддержка и помощь. Поэтому работа методиста должна быть построена на своевременном и квалифицированном консультировании педагогов, на

создании благоприятных условий для самореализации их личности, на построении траектории профессионального развития отдельных педагогов и педагогического коллектива в целом.

Только работа, построенная на этих основных принципах создания ситуации успеха, даст положительные результаты, выражающиеся в высоком качестве образовательного процесса и высокой квалификации педагогических работников.

Список источников:

1. Рекомендации по профилактике профессионального выгорания у педагогов/ Мультиурок – проект для учителей [Электронный ресурс]/свободный доступ – Режим доступа https://multiurok.ru/files/rekomendatsii-po-profilaktike-professionalnogo-vyg.html
2. Технология создания ситуации успеха в воспитательном процессе. Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам/ Маам.ру [Электронный ресурс]/свободный доступ – Режим доступа https://www.maam.ru/detskijsad/tehnologija-sozdanija-situaci-uspeha-v-vospitatelnom-procese.html

ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО СОЗДАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА

Ведерникова Ирина Юрьевна, воспитатель
Загайнова Елена Михайловна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 6 «Аленький цветочек»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В последние годы происходит активное реформирование системы дошкольного воспитания: растет сеть альтернативных дошкольных учреждений, появляются новые программы дошкольного воспитания, разрабатываются оригинальные методические материалы.

На фоне всех этих изменений развитию эмоциональной сферы ребенка уделяется недостаточное внимание в отличие от его интеллектуального развития.

Формирование "умных" эмоций, коррекция недостатков эмоциональной сферы должны рассматриваться в качестве одной из наиболее важных, приоритетных задач воспитания.

В эмоциональной сфере ребенка в процессе развития происходят изменения. Его взгляды на мир и отношения с окружающими меняются. Возрастает

способность ребенка сознавать и контролировать свои эмоции. Но сама по себе эмоциональная сфера качественно не развивается, её необходимо развивать.

Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками, а ведь общение в значительной степени обогащает чувственную сферу. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Поэтому работа, направленная на развитие эмоциональной сферы, очень актуальна и важна.

Поэтому особую роль хотелось бы обратить на театрализованную деятельность в создании положительного эмоционального фона.

Театрализованная деятельность – это самый распространенный вид детского творчества. Она близка и понятна детям, прежде всего потому, что в ее основе лежит игра. Театрализованная игра - одно из ярких эмоциональных средств, формирующих художественный вкус детей.

Театрализованная деятельность в детском саду – это возможность раскрытия творческого потенциала ребёнка, воспитания творческой направленности личности. Конечно, дети – не профессиональные актёры. Они не могут хорошо владеть сценическим мастерством, не могут радовать зрителей в той степени, как это делают профессиональные актёры. Но в детском саду – это не главное. Главное – это помочь детям поверить в свои силы.

Ребёнок не только представляет, когда играет роль, но и эмоционально переживает поступки своего персонажа. Безусловно, это влияет на развитие сферы чувств дошкольника. Ребенок хочет воплотить в живые образы и действия любую свою выдумку, впечатление из окружающей жизни. Он играет любые роли, стараясь подражать тому, что видел и что его заинтересовало, получая при этом эмоциональное настроение.

Исполняя роль, ребёнок приобретает опыт различного рода взаимоотношений, что важно для социального развития. Выступая вместе со сверстниками на сцене, ребёнок не чувствует себя одиноким. В коллективной театрализованной деятельности даже самым робким легче справиться с волнением при выходе на сцену. После того, как ребёнок смог преодолеть себя и выйти на сцену, он как бы подпадает под влияние большинства детей, которым весело и радостно, и заряжается их настроением. Таким образом, решается задача позитивной социализации ребёнка.

На протяжении последних лет в нашем детском саду уделяется большое внимание театрализованной деятельности, ведь театральное искусство способствует всестороннему развитию гармонической личности ребенка. Театр оказывает большое эмоциональное воздействие на чувства и настроение дошкольников,

расширяет кругозор детей, обогащает и развивает речь, формирует моральные представления, развивает умственные представления, развивает умственные способности детей.

Театрализованная деятельность в детском саду пронизывает все режимные моменты: включается в образовательную деятельность, в совместную деятельность детей и взрослых в свободное время, осуществляется в самостоятельной деятельности детей. А также проводится кружковая работа по театрализованной деятельности.

Работу над театрализованной деятельностью мы начинаем уже с младшей группы. Показываем детям небольшие кукольные спектакли. Сюжет берем из знакомых потешек, стихов, сказок. Постепенно включаем детей в игры-драматизации, игры-имитации действий человека, животных, птиц, сказочных персонажей. Для показа используем настольный театр игрушек, театр на фланелеграфе, пальчиковый театр.

В средней группе задачу по ознакомлению детей с театрализованной деятельностью усложняем**.** В этом возрасте уделяем много внимания правильному произношению слов, построению предложений. Для работы над речью детей используем кричалки, потешки, прибаутки, артикуляционные упражнения. Театрально – игровой опыт детей расширяем. Начинаем сочетать в роли движения и текст, используем пантомимику. Постепенно ребенок переходит от игры «для себя» к игре «со зрителем»**.**

В старшем дошкольном возрасте уже развиваем самостоятельность детей в организации театрализованных игр, учим понимать эмоциональное состояние другого человека и переживать своё. Для этого мы используем этюды на выражение внимания, страха, радости, удовольствия, огорчения. В играх-драматизациях дети более выразительно начинают передавать образы героев, сами пытаются ставить сказки-спектакли, договариваются, распределяют роли. С большим желанием показывают спектакли малышам и родителям.

Родители наших воспитанников всегда принимают активное участие в театрализованной деятельности детей. Помогают готовить спектакли, шьют костюмы, изготавливают декорации, готовят афиши, являются зрителями, которые искренне переживают за своих маленьких артистов, часто и сами превращаются в актеров, для того, чтобы порадовать и научиться чему-то новому со своими детьми. Совместная работа детского сада и родителей способствует интеллектуальному и эмоциональному развитию наших детей.

Работа по развитию творческих способностей у наших детей в процессе театрализованных игр приносит свои плоды: у ребят активизируется и обогащается

словарь, они стали свободнее, раскрепощённые в общении, а главное, они испытывают эмоциональный подъём.

При слове «театр» их глаза загораются радостными искорками, а лица светятся улыбкой.

Литература:

1. Губанова Н.Ф. Театрализованная деятельность дошкольников: 2-5 лет, Методические рекомендации, конспекты занятий, сценарии игр и спектаклей. – М.: ВАКО, 2007.- 256с.
2. Доронова Т.Н. Театрализованная деятельность как средство развития детей 4-6 лет: учеб.- метод. Пособие – М.: Обруч, 2014, - 160с.
3. Щёткин А.В. «Театральная деятельность в детском саду с детьми», Москва, «Мозаика-Синтез».
4. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. — М.: АРКТИ, 1999. — 48с. (Развитие и воспитание дошкольника)

СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ (РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)

Ведерникова Надежда Ильинична, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 25 «Жемчужинка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл.

В конце XX века мир облетела сенсационная весть. Профессор Сеульского национального университета Пак Чже Ву, 30 лет своей жизни посвятивший изучению восточной медицины, разработал оригинальный метод самоисцеления, получивший название «Су-Джок» (в переводе с корейского «су» — кисть, а «джок» — стопа). С его помощью можно лечить любую часть тела, любой орган, не прибегая к помощи врача.

Метод включает в себя несколько направлений: диагностику, лечение, профилактику и оздоровление. Неоспоримыми достоинствами Су-Джока являются:

Высокая эффективность - при правильном определении точек воздействия эффект наступает в течение нескольких минут.

Полная безопасность - неправильное применение метода не вызывает побочных реакций и осложнений.

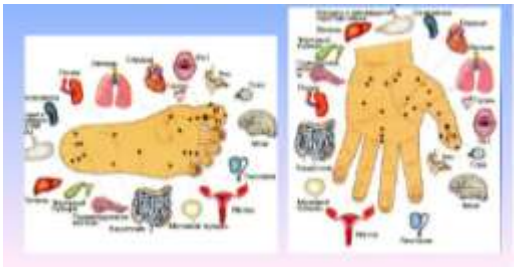
Простота применения. - ваша рука и знания всегда с вами. А подходящий

инструмент для проведения лечения вы без труда найдете.

Универсальность — лечению поддаются буквально все болезни, особенно в комплексе с традиционными фармакологическими методами лечения, в несколько раз увеличивающими его результативность.

Основными называются системы соответствия, в которых все тело целиком проецируется на кисть или стопу. При этом большой палец соответствует голове, ладонь и подошва туловищу, III и IV пальцы кистей и стоп соответствуют ногам, а II и V пальцы кистей и стоп – рукам. Су- Джок, «пультами дистанционного управления» здоровьем человека.

Эти лечебные системы функционируют, как своего рода маленькие клиники, естественным образом излечивающие болезни тела». На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела.



Из чего сделан Су-джок? Специальное кольцо, сделанное из металлической проволоки так, что может, легко растягиваясь, свободно проходит по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание. Этот простейший массажер имеет массу преимуществ – не нужно знать специальные точки, процесс самомассажа не требует присутствия внимания.



Упражнения с массажными мячиками проводятся следующим образом: надо разогреть и подготовить руки к работе, чтобы снять усталость и напряжение. Маленькие массажные шарики можно купить в аптеке (внутри колечки Су - Джок), мячики побольше можно приобрести в отделах игрушек и спорттоваров.

Упражнения из книги И.А. Ермаковой «Развиваем мелкую моторику малышей»

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.



Наиболее удобными для практического использования являются системы соответствия рук и ног, кистей и стоп, а также пальцев. Благодаря ясному устройству проекционных зон с четкими анатомическими границами, их легко изучать и использовать для лечения. Наряду с иглоукалыванием широко применяются неинвазивные методы: цвет, свет, различные минералы, семена, массаж и прогревание.

Показания к использованию Су Джок терапии очень широкие, а абсолютных противопоказаний для лечения этим методом не существует, так как естественная стимуляция точек, расположенных на кистях и стопах, постоянно присутствует в повседневной жизни.

Простота применения и безопасность объективных методов Су Джок терапии делают ее доступной не только для специалистов, но и для самых широких слоев населения.

Еще одним существенным фактом является возможность применения двигательных практик (спиральная гимнастика, Сам Вон Донг, Триначальная йога) для поддержания здоровья и профилактики самого широкого спектра заболеваний.

Список литературы.

1. Акименко В.М. Новые логопедические технологии: Учебно-методическое пособие. – Ростов н/Д; Феникс, 2009
2. Нищева Н.В. «Современная система коррекционной работы в логопедической группе для детей с ОНР с 3 до 7 лет» - СПб: ООО «Издательство Детство-Пресс», 2013 г.
3. Петров К.Б. Миовисцерофасциальные связи в традиционном и современном представлении / К.Б. Петров, Т.В. Митичкина – Новокуз-нецк: ООО «Полиграфист», 2010 - 221 с.
4. Филичева Т. Б., Соболева А. Р. Развитие речи дошкольников. Екатеринбург. Издательство «Арго», 1996
5. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь.- СПб. Издательство «Лань», 2002

Интернет-ресурсы:

1. http://www.kunpendelek.ru/library/korean-medicine/su-dzhok/6-books-su-jok/
2. https://vk.com/wall-17270693_43786
3. https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2021/03/17/su-dzhok-terapiya-metodichesko

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЧЕВОМ РАЗВИТИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Виногорова Надежда Сергеевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 25 «Жемчужинка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Хорошая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребенка речь, тем легче ему высказать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие

Использование здоровьесберегающих технологий в процессе образовательной деятельности по развитию речи способствует:

1. повышению речевой активности;
2. развитию речевых умений и навыков;
3. снятию напряжения, восстановлению работоспособности;
4. активизации познавательного интереса;

5. улучшению концентрации внимания, снижению трудности переключения с одного вида деятельности на другой.
6. укреплению здоровья детей, как ведущего фактора позволяющего, полноценно усваивать коммуникативные навыки, развивать и активизировать познавательную активность.

Для более эффективного речевого развития детей можно использовать следующие приёмы здоровьесберегающих технологий

1. *Дыхательная гимнастика* может включать многие хорошо известные упражнения по развитию речевого дыхания у дошкольников. Дыхательные упражнения улучшают полноту речевого дыхания, ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность. В каждое занятие включается упражнения с использованием различных игровых материалов: сдувание ватных шариков, снежинок и бумажных бабочек; задувание свечи; дутье во всевозможные дудки; надувание мыльных пузырей; дутье на вертушки и многое другое. По мере овладения упражнениями детьми добавляются новые.

Необходимо соблюдать последовательность упражнений (счет ведем про себя): вдох носом 1 – 3, пауза – 1, выдох ртом 1 – 6. Плечи при вдохе не должны подниматься, выдох должен быть целенаправленным, щеки не надувать. Во избежание головокружения продолжительность упражнения 3 – 4 раза.

2. *Глазодвигательные упражнения* (вверх – вниз, вправо – влево, вдаль – близко) позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику организма.

3. В развитии общей и ручной моторики используются комплексы *физминуток*, которые подбираются к изучаемым на занятии темам и проводятся в игровой форме.

Основные задачи физминутки – это:

- снять усталость и напряжение;
- внести эмоциональный заряд;
- совершенствовать общую моторику;
- выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

В процессе проведения физкультминуток, во время которых движения сочетаются со словом, естественно и ненавязчиво воспитывается поведение детей, развивается мышечная активность, корригируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас.

3. Аурикулотерапия: система лечебного воздействия на точки ушной раковины (принцип как и в Су Джоке). Данный вид массажа очень действен, так как

при этом идет непосредственно в ствол головного мозга и далее в его кору, минуя сегментарный аппарат спинного мозга. Он показан детям практически от рождения, так как помогает лучше работать всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает память. Воздействие осуществляется путем массажа ушной раковины (надавливание, растирание) до легкого покраснения и появления чувства тепла.

4. Самомассаж. Одним из эффективных направлений по подготовке дошкольников к письму является самомассаж рук. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Массажные движения выполняются с речевым сопровождением. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

5. Кинезиологические упражнения, направленные на формирование и развитие межполушарного взаимодействия. В работе с детьми используют комплекс кинезиологических упражнений: «Колечко» (соединяя большой палец поочередно с остальными), «Кулак – ребро – ладонь» (последовательно много раз), «Пальчики обеих рук здороваются», «Замок» и другие. В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребенка исчезают явления дислексии (нарушения письма), развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.

6. Развитие основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме артикуляционной гимнастики. *Артикуляционная гимнастика* – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. При отборе материала соблюдается определенная последовательность, идти от простых упражнений к более сложным.

Чтобы ребенок научился произносить сложные звуки, его губы и язык должны быть сильными и гибкими, долго удерживать необходимое положение, без труда

совершать многократные переходы от одного движения к другому. Всему этому помогут научиться артикуляционные гимнастики и упражнения.

Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой.

1. Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого аппарата дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалиста.
2. Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».
3. Занятия артикуляционной гимнастикой позволят детям научиться говорить правильно, четко и красиво.

7. *Пальчиковая гимнастика* проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно воспитателем. Рекомендуется всем детям, проводится в любое удобное время, а так же во время образовательной деятельности. Использование данных упражнений способствует развитию тактильной чувствительности и мелкой моторики, а также оказывает благоприятное влияние на развитие речи.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии используемые в работе с детьми позволяют своевременно скорректировать имеющиеся нарушения речи у ребенка и в дальнейшем окажет существенное влияние на качество школьного обучения.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;
- повышается работоспособность, уверенность в себе;
- стимулируются речевые и двигательные функции;
- снижается утомляемость;
- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;

И важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Это важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

Список использованной литературы:

1. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010

2. Подольская И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. – Издательство Учитель, 2012
3. Волошина Н. Л, Организация здоровьесберегающего пространства. – Дошкольное воспитание, 2004 №12 с. 107 -109
4. Рунова М. А, Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез 2002
5. Береснева З. И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ. – М.: Сфера, 2005г.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО РАЗВИТИЮ РЕЧИ В ДЕТСКОМ САДУ

(из опыта работы)

Виноградова Мария Венедиктовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 25 «Жемчужинка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл.

Сегодня вопрос развития речи дошкольников стоит особенно остро. Это связывают с ухудшением здоровья детей и вероятно, с тем, что дети, да и взрослые тоже, стали больше общаться с компьютером и другими средствами технического прогресса, чем друг с другом. Своевременное и полноценное овладение речью является первым важнейшим условием становления (появления) у ребенка полноценной психики и дальнейшего правильного развития ее. Своевременное – значит начатое с первых же дней после рождения ребенка; полноценное – значит достаточное по объему языкового материала и побуждающее ребенка к овладению речью в полной мере его возможностей на каждой возрастной ступени.

Детский сад - это первая ступень системы образования, и на педагогов ложится огромная задача заложить основу, базис личностной культуры.

Речь - одна из важных линий развития ребенка. Она тесно связана с интеллектуальным развитием ребенка, оказывает огромную услугу в познании окружающего мира. Хорошая речь - это залог успешного обучения детей в школе. Овладение родным языком, как средством и способом общения и познания, является одним из самых важных приобретений ребенка в дошкольном детстве, если определенный уровень овладения родным языком не достигнут к 5-6 годам, то этот путь, как правило, не может быть успешно пройден на более поздних возрастных этапах.

Выражение «Ум ребенка - на кончиках пальцев» принадлежит известному педагогу Василию Александровичу Сухомлинскому. Это не просто красивые слова:

в них содержится объяснение того, каким образом развивается малыш. Ведь огромное количество нервных окончаний расположено именно в руке и на языке. Отсюда информация постоянно передается в мозг ребенка, где она сопоставляется с данными зрительных, слуховых и обонятельных рецепторов. Только после всестороннего обследования предметов, складывается целостное представление об их свойствах и качествах.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Современному обществу необходимо здоровое поколение людей. В связи с этим возросло внимание и к здоровью детей. Поэтому здоровьесберегающие технологии стали востребованы педагогами всех образовательных организаций, так как они благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствует нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Хорошая речь - важнейшее условие всестороннего, полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребёнка речь, тем легче ему высказывать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, тем активнее осуществляется его психическое развитие. Развитие речи – её звуковой стороны, словарно состава, грамматического строя – одна из важнейших задач образовательной деятельности в ДОО.

В ходе работы по развитию речи детей мы используем как традиционные, так и нетрадиционные здоровьесберегающие технологии благодаря которым у детей происходит**:**

- улучшение памяти, внимания, мышления;
- повышение способности к произвольному контролю;
- улучшение общего эмоционального состояния;
- повышается работоспособность, уверенность в себе;
- стимулируются двигательные функции;
- снижается утомляемость;
- улучшаются пространственные представления;
- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;
- стимулируется речевая функция;
- улучшается соматическое состояние.

В своей работе, на занятиях по развитию речи, я использую разнообразные здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика, артикуляционная

гимнастика, глазотерапия, музыкотерапия, пальчиковая гимнастика, психогимнастика, точечный массаж, самомассаж и т.д.

Я применяю следующую схему построения занятий:

- в организационный момент я включаю релаксационные и психофизические упражнения, психогимнастика;
- в ходе занятий предусматриваются мимические, голосовые, дыхательные и физические упражнения;
- в каждом занятии ведется работа над усвоением лексико-грамматического строя речи;
- физпаузы и физминутки, несут дополнительную речевую нагрузку, обусловленную темой занятия, даются задания на словотворчество детей;
- предусматриваются так же задания на коррекцию психофизических функций (в зависимости от времени и количества детей).

Плохо говорящие дети, начиная осознавать свой недостаток, становятся молчаливыми, застенчивыми, нерешительными; затрудняется их общение со сверстниками, снижается познавательная активность. Всякая задержка, любое нарушение в ходе развития ребенка отрицательно отражаются на его деятельности и поведении, а значит, на формировании личности в целом. Поэтому в течение всего учебного года в свою работу я включаю здоровьесберегающие технологии, которые способствуют интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии используемые в работе с детьми позволяют своевременно скорректировать имеющиеся нарушения речи у ребенка и в дальнейшем окажет существенное влияние на качество школьного обучения.

Процесс формирования речи осуществляется на основе междисциплинарного подхода, который позволяет в комплексе решать логопедические и психологические вопросы развития речи детей. Данные здоровьесберегающие технологии помогают детям преодолеть имеющие нарушения речи, для того, чтобы они хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.

И важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Это важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий способствуют овладению дошкольниками нормами речи, а также создание наиболее

разнообразной, интересной для ребёнка речевой среды способствует решению задач гармоничного развития дошкольников более результативно, активизируют психические процессы и формируют личность ребёнка в целом, снижают заболеваемость и приобщают их к здоровому образу жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Список использованной литературы:

1. Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении/В. Г. Алямовская//Дошкольное образование. — 2016.
2. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.- 2018.
3. Сивцова, А. М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях/А. М. Сивцова//Методист. — 2017.

ВЛИЯНИЕ УРОКА МАТЕМАТИКИ НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Войкова Роза Ефимовна, учитель математики
МБОУ «Конганурская средняя общеобразовательная школа»
Куженерский район, Республика Марий Эл

"Прежде, чем сделать ребенка
умным и сообразительным -
сделайте его здоровым"
Руссо

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что учитель должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба их здоровью.

Сохранение здоровья ребенка начинается с организации всего учебно воспитательного процесса, в частности - с расписания уроков.

Мы знаем, что самые продуктивные уроки - со второго по четвертый. Но в расписании не может не быть первого, шестого и даже седьмого уроков.

С целью сохранения здоровья учащихся учитель должен видеть систему уроков класса в данный день, помнить и учитывать не только очередность своего

урока, но, что очень важно, какой он по счету в учебном процессе класса. Если в расписании мой урок стоит за пределами продуктивных часов, то и планирование урока необходимо осуществлять с учетом этих обстоятельств.

Здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на момент поступления в школу, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

- строгая дозировка учебной нагрузки,
- построение урока с учетом работоспособности учащихся,
- соблюдение гигиенических требований (проветривание, оптимальный тепловой режим, освещенность, чистота),
- благоприятный эмоциональный настрой,
- динамические паузы и физкультминутки.

Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, поэтому задача учителя - помочь ученику преодолеть усталость, неуверенность. Ведь часть мы слышим от своих учеников, что им тогда понятно, когда интересно. Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья учеников. С первых минут урока учитель должен создать благоприятную обстановку .

Содержание и организация воспитательно-образовательного процесса должны быть направлены на формирование у школьников потребности в формировании здорового образа жизни. Далеко не всем учащимся легко дается математика, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах. Антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить плохую отметку. При оценке выполненной работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика. Не нужно забывать о том, что отдых - это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4-6 смен видов деятельности на уроке. Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память , использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркивание, выделение, другой цвет, более крупный шрифт).

Осуществление идеи организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приводит к необходимости использования динамических пауз на каждом уроке. Просидеть на уроке 45 минут тяжело для любого ученика, особенно на уроках математики. Необходим отдых. Потраченное время на отдых окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые мной , можно разделить на три основные группы:

- технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательно процесса (гигиенические условия в классе);

- технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности учеников (правильная организация урока, учет работоспособности учеников, распределение интенсивности умственной деятельности);

- психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности (снятие эмоционального напряжения, создание благоприятного психологического климата на уроке, личночтно-ориентированные технологии).

Следуя принципам здоровьесбережения учащихся, решают на уроках математики такие задачи, как:

- снятие учебных перегрузок, приводящих учеников к состоянию переутомления;

- охрана и укрепление психического здоровья учащихся (предупреждение стрессов, распространение вредных привычек);

- формирование культуры здоровья учащихся.

Мной проводятся здоровьесберегающие уроки по математике двух видов:

1) урок, в который включены элементы здоровьесбережения, т.к. содержание урока имеет отношение к здоровью.

Я предлагаю ученикам решить задачи следующего содержания:

1. Взрослый человек спит третью часть суток. В неделе семь суток. Сколько часов в неделю спит взрослый человек?

2. Ребенок должен спать на один час меньше, чем вторая часть суток. Сколько часов в неделю должен спать ребенок?

3. Иван прыгнул в длину 7,16 м. Это в 4 раза больше, чем его рост. Найди рост Ивана.

4. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь курильщика на 6 минут. В общем, курящие дети сокращают себе жизнь на 15%. На сколько лет уменьшают свою жизнь курящие дети, если средняя продолжительность жизни в России 56 лет?

5. Масса витамина С, ежедневно наобходимая человеку, относится к массе витамина Е, как 4:1. Какова суточная норма в витамине Е, если витамина С мы в день должны употреблять 60мг?

2) стандартный, хорошо продуманный методически урок по математике, на котором стремлюсь:

- полноценно выполнить учебную программу;

- формировать у учащихся интерес к своему предмету;
- установить с учениками доверительные, партнерские отношения;
- максимально использовать индивидуальные особенности учащихся для повышения результативности их обучения.

При подготовке к урокам с использованием здоровьесберегающих технологий, учитываю следующие критерии:
- обстановку и гигиенические условия в классе;
- плотность урока должна быть от 60% до 80%;
- чередование видов учебной деятельности;
- психологический климат;
- наличие эмоциональных разгрузок;
- наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровым образом жизни.

В результате несоблюдения гигиенических критериев здоровье детей с момента поступления в школу до ее окончания ухудшается в 2,5 раза.

От плохих гигиенических условий страдают не только ученики, но и учителя. Поэтому:

- До начала урока проверяю подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, учебного оборудования, освещенность, проветриваю помещение. В классе много цветов, что создает благоприятную обстановку.

- С первых минут урока стремлюсь создать атмосферу доброжелательности, положительный эмоциональный настрой. Так как математика один самых трудных предметов, то огромное значение в предупреждении утомления играет четкая организация учебного труда.

- На уроках чередую разные виды учебной деятельности: фронтальный опрос, запись формул, понятий, чтение материала учебника, работа с наглядными пособиями. При этом использую различные виды преподавания: наглядный, словесный, самостоятельную работу, работу в группах и в парах.

- Слежу за правильной посадкой учащихся, так как смена видов деятельности требует смены позы.

Важным аспектом урока с позиции здоровьесбережения считаю использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности:

- метод свободного выбора (свободную беседу, выбор способа действия, свободу творчества);

- активные методы (ученик в роли училя, исследователя; деловую игру,

дискуссию);

- методы, направленные на самопознание и развитие (общения, самооценки, взаимооцеки).

С целью развития зрительной памяти, использую различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести другим цветом, вводим символы обозначений на полях,). Хорошие результаты во всех классах дает хоровое проговаривание иногда целых првил, иногда только отдельных терминов. Часто ученик, много раз слышавший сложный термин, понимающий его смысл, не в состоянии его произнести, что ставит его в неловкое положение перед товарищами.

Многие ребята отвлекаются. С целью концентрации внимания устный счет в 5-6 классах провожу с закрытыми глазами. Особенно это хорошо удается при решении цепочки примеров. Учитель читает последовательно каждый пример, ребята решают его и готовность выполнять следующий показывают поднятием руки. В конце задания (через 5-6 примеров) ребята открывают глаза, сверяют ответы. Работа проводится в быстром темпе, вызывает интерес ребят.

В 10-11 классах часто предлагаю учащимся представлять стереометрические модели, мысленно поворачивая их, рассматривая со всех сторон.

На уроках стараюсь показать связь изученного материала с повседневной жизнью. Большинство задач - практического содержания.

Обязательной составной частью моего урока является физкультминутка, включающая гимнастику для глаз, кистей пальцев рук, дыхательную гимнастику. Физкультминутки препятствуют нарастанию утомления, снимают статистические нагрузки. Физкультминутки проводятся в классе под моим руководством или одного из учеников. Они проводятся в то время, когда у учащихся появляются первые признаки утомления. Чаще всего физкультминутки провожу на 15-25 минуте урока. Учащимися выполняется 4-5 упражнений, повторяемых по 5-6 раз. В комплекс подбираются простые, доступные упражнения, не требующие сложной координации движений.

Внешнюю мотивацию деятельности учащихся на уроке вызываю через систему оценивания результатов обучения, похвалу, поддержку, соревновательный момент. При этом стимулируется внутренняя мотивация учащихся: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

Способствую созданию благоприятного психологического климата на уроке через создание доброжелательной обстановки на уроке, проявления внимания к каждому высказыванию, позитивную реакцию на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к сомостоятельной мыслительной деятельности. При этом с одной стороны, решается

задача предупреждения утомления учащихся, с другой, появлятся дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышаеся, что, в конечном итоге, приводит к более качественному усвоению знаний.

Считаю, что урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: шуток, юмористических или поучительных картинок, испоьзования поговорок, афоризмов, четверостиший, загадок по теме. Этот прием также позволяет решить одновременно несколько различных задач: обеспечить психологическую разгрузку учащихся, дать им сведения развивающего и воспитательного плана, показать практическую значимость изучаемой темы, побудить к активизации самостоятельной познавательной деятельности.

Считаю, что все используемые мною здоровьебсберегающие технологии способствуют укреплению и сохранению здоровья учащихся, развитию их творческого потенциала.

СТИХИ И ЗДОРОВЬЕ

Волкова Т.Е., учитель-логопед
Рыбина Л.Н., учитель-логопед
МДОУ д/с № 4 «Теремок»
Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

«…стихотворение имеет то громадное преимущество,
что оно действует, прежде всего
на душу ребенка силой и обаянием ритма».
Е.И. Тихеева

Современная система образования активно реформируется, создается много новых программ, направленных на развитие детей. В то же время речевому развитию уделяется недостаточное внимание, согласно статистике, речевые нарушения среди детей только возрастают. Воспитание правильной и чистой речи у ребёнка – одна из важных задач в общей системе работы дошкольного образовательного учреждения.

Развитие речи, включающее умение четко произносить звуки и различать их, правильно построить предложение, одна из насущных проблем, стоящих перед современным миром. Ведь именно правильная речь является одним из показателей готовности ребенка к обучению в школе, залогом успешного освоения грамоты и чтения.

В нашем учреждении работают две компенсирующие группы для детей с ТНР. Логопедическая работа предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Среди воспитанников с проблемами в речевом развитии высок процент тех, у кого имеются проблемы с развитием общей и мелкой моторики, памяти, внимания, а зачастую и мышления. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций (внимания, памяти, мышления), физкультминутки, упражнения для профилактики зрения.

Программа групп предусматривает тематическое планирование. В рамках этого планирования мы разработали цикл авторских стихов по каждой лексической теме, так как известно, что стихотворный материал является прекрасной тренировкой для мозга. Исследования мнестической функции у детей с ТНР показали, что объем их зрительной памяти практически не отличается от нормы. Однако заметно снижена их слуховая память и продуктивность запоминания по сравнению с нормально говорящими детьми. Исходя из этого мы понимаем, что заучивание стихотворений с детьми, имеющими речевые нарушения, более эффективно, если мы используем картинно-графические схемы. А подключение к процессу заучиванияздоровьесберегающих технологий в разы увеличивает эту пользу. Чаще всего в этом направлении мы используем физкультминутки, пальчиковую гимнастику, упражнения для профилактики зрения, а также коммуникативные игры.

Рассмотрим эти приёмы на примере стихотворения «Детский сад» (лексическая тема «Детский сад»).

1. При заучивании данного стихотворения мы используем картинно-графический план.

-Лены, Миши, Кати, Вити,
Вы куда с утра спешите?
-Мы спешим скорей туда,
Где веселье и игра,
-Где занятия, прогулки,
А на полдник будут булки.
Знает каждый: детский сад-
Общий дом для всех ребят!



2. Используем данное стихотворение как пальчиковую гимнастику:

-Лены, Миши, Кати, Вити, (по очереди разгибаем пальцы)
Вы куда с утра спешите? (сгибаем и разгибаем пальцы на руках)
-Мы спешим скорей туда, (пальчиками изображаем шаги)
Где веселье и игра, (чередование упражнений «коза»- «зайчик»)
-Где занятия, прогулки,
А на полдник будут булки. (ладошками показываем как «печем булки»)
Знает каждый: Детский сад- (хлопки в ладоши)
Общий дом для всех ребят!

3. Динамическая пауза (физкультминутка):

-Лены, Миши, Кати, Вити, (прыжки на месте)
Вы куда с утра спешите? (повороты туловища вправо-влево)
-Мы спешим скорей туда, (шаги на месте)
Где веселье и игра, (шаги вокруг себя)
-Где занятия, прогулки,
А на полдник будут булки. (круговые движения ладонью по животу)
Знает каждый: Детский сад- (наклоны головы вперед-назад)
Общий дом для всех ребят! (описываем руками большой круг)

4. Упражнения для глаз:

-Лены, Миши, Кати, Вити, (быстро моргаем глазами)
Вы куда с утра спешите?
-Мы спешим скорей туда, (зажмуриваем глаза)
Где веселье и игра, (открываем)
-Где занятия, прогулки, (зажмуриваем глаза)
А на полдник будут булки. (открываем)
Знает каждый: Детский сад- (движения глазами вправо-влево)
Общий дом для всех ребят!

5. В качестве коммуникативной игры это стихотворение можно использовать как диалог-инсценировку, где есть слова автора и детей.

Стихотворный материал по лексическим темам (в сокращении)

Осень Вот и осень, Дождь и холод, Грусть, тоска, Прощанье птиц. - Что вы! Что вы! Осень всем нам Приготовила сюрприз! Разноцветный листопад, Ягод, фруктов аромат И грибов полна корзина! Осень – время витаминов!	**Домашние птицы** Два утенка, два цыпленка Вышли вместе погулять. Два утенка, два цыпленка Вышли травку пощипать. Вот и речка впереди, - Кто быстрее? Догони! Два утенка уж поплыли, На цыплята вдруг застыли. Что вы скажете, ребята, Что же делать двум цыплятам?	**Ягоды** В сад за ягодкой пойду, Для варенья соберу: Черную смородину, Спелую клубнику, Сладкую малину, Вишню, ежевику. Ягоды чудесные, Вкусные, полезные! Буду чай с вареньем пить, Лето красное хвалить!
Домашние животные. Прыгал мячик по дорожке, Повстречал он чьи-то ножки: Мягкие – котенка, Быстрые – ягненка, Сильные – теленка, Веселые – козленка. Раз, два, три, четыре, пять, Ах, как весело играть!	**Транспорт** На машине, на машине, На машине едем мы! А потом на самолете Облетели пол страны! А потом на поезд сядем И на лодке поплывем. Разный транспорт пригодится В путешествии большом!	**Деревья** Раз – рябина, два осина, Три сосна, четыре ива, Тополь пять, береза шесть. Надо отдохнуть присесть! Семь – красавец яркий клен! Восемь дуб - могуч, силен. Девять липа, десять ель. Повтори за мной теперь!
Зимние забавы Саша смотрит из окна, А на улице зима! Белый-белый снег кругом Расстилается ковром! Солнце в небе уж не греет, И морозный ветер веет. Только Саша не грустит, Дома Саша не сидит, Санки взял, во двор бегом, С горки снежной кувырком!	**Дикие животные** Волк по лесу бродит, рыщет. Волк себе добычу ищет. Увидал вдруг зайца след: - Вкусным будет мой обед! Наш волчок крадется к зайке Тихо-тихо, вот, чуть-чуть, Но пушистого трусишку Все ж ему не обмануть! Ох, запутал зайка след. - Волк, ищи другой обед!	**Насекомые** Нет у бабочки заботы, Нет у бабочки работы: - Что же делать, помогите! От тоски меня спасите! Эй, мальчишка-муравьишка, Ты куда несешь дровишки? Ты работу отложи И со мною попляши! Но занят муравей трудом, Строит он высокий дом, Прочный, крепкий и большой, Не замерзнет он зимой!
Весна Весна, весна на улице И все вокруг поет! Весна, весна на улице И все вокруг цветет! И птицы с упоением Звенят во все края: Весна, весна на улице, Как здорово, друзья!	**Цветы** - Ах, как роза хороша!- Лидочка сказала. -А ромашка так мила,- Нина прошептала. Колокольчик, василек, Ирис, мак, тюльпаны - Соберем в большой букет Для любимой мамы!	**Моя Родина** Моя страна огромная: В ней реки и леса, Поля, луга зеленые, Просторы, небеса! Ввысь горы поднимаются На них блестят снега. Страна моя огромная Красива и щедра!

Таким образом, заучивание стихов методом иллюстрации, с помощью зрительных опор, а также посредством разных видов здоровьесберегающих технологий позволяет поддерживать у детей с проблемами в развитии речи интерес к стихам даже при их многократном повторении. Такая работа со стихами активно развивает понимание текста детьми с ОНР, что является важнейшим условием хорошего осмысленного запоминания, совершенствования долговременной памяти и развития речи.

Список источников:

1. Алябьева, Е. А. Как научить ребенка запоминать стихи/ Е. А. Алябьева. - М., 2010.- 96 с.
2. Нищева Н.В. Программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с ОНР (с 4 до 7 лет) / Н.В. Нищева. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. - 352 с.
3. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях/ М.Н. Кузнецова - М.: «Аркти», 2002. - 87 с.
4. Полтавцева, Н.В., Стожарова, М.Ю. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова. - Ульяновск: изд-во УлГПУ, 2007. - 262 с.
5. Филичева, Т.Б. Устранение общего недоразвития речи у детей дошкольного возраста: практическое пособие/Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 224 с.
6. Чиркина, Г.В. Воспитание и обучение детей дошкольного возраста с нарушениями речи/ Г.В. Чиркина. - М.: Айрис-пресс, 2008. - 224 с.

РАБОТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ГАПОУ «ОРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ» ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

Галицкая Ирина Анатольевна, преподаватель
ГАПОУ «Орский медицинский колледж» Оренбургской области

Вопросы формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья студенческой молодежи имеют особую социальную значимость, т.к. от состояния здоровья этой категории населения во многом зависит здоровье нации. Интенсификация учебного процесса в системе среднего профессионального

образования отрицательно сказывается на показателях здоровья студентов: физическом развитии, функциональном состоянии, психическом и репродуктивном здоровье. Дефицит времени приводит к стрессовому напряжению с высокой вероятностью развития дезадаптационного синдрома и различных соматических заболеваний. В связи с этим состояние здоровья студенческой молодежи вызывает серьезную озабоченность. Принято считать, что молодежь является наиболее здоровой категорией населения, но именно в возрасте 15-18 лет наблюдаются самые высокие темпы роста заболеваемости практически по всем нозологическим единицам, причем, преимущественно по тем, которые формируют хронические заболевания органов дыхания, нервной, сердечно-сосудистой системы, нарушение иммунитета, поэтому, кроме гуманитарного аспекта, проблема имеет выраженную социально-экономическую значимость, ведь здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных и профессиональных функций. Таким образом, состояние здоровья обучающихся определяет качество подготовки молодых специалистов.

В связи с тем, что на систему образования помимо качественной профессиональной подготовки ложится задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья студентов в ГАПОУ «Орский медицинский колледж»целенаправленно проводится эффективная работа по сохранению и приумножению здоровья обучающихся:созданы условия для занятий физкультурой и спортом, с первого курса ведется пропаганда здорового образа жизни, борьба с вредными привычками и постоянный мониторинг состояния здоровья студентовс принятием адекватных лечебных мер. В колледже много лет работает лекторская группа, которая регулярно проводит Дни Здоровья в колледже и в школах города, отмечаются памятные даты, связанные со здоровьем и медициной, студенты охотно проводят занятия в Школе пациента, выступая с беседами о профилактике наиболее распространенных заболеваний и пропагандируя здоровый образ жизни. На протяжении многих лет студенты и сотрудники колледжа активно участвуют в разнообразных мероприятиях, проводимых в рамках Недели Здоровья «Медицинский колледж – территория здоровья», приуроченной к Всемирному Дню Здоровья: выставки, беседы, викторины, квест-игра. В этом году в рамках Недели Здоровья в Орском медицинском колледже планируется оформление информационного стенда «Код здоровья – ЗОЖ», выставка рисунков«Здоровая семья - здоровая Россия», фитнес-фестиваль «Жить здоровым – здорово!», лекция «Правила питания – основа ЗОЖ»,акция по измерению АД и антропометрических данных, открытый видеопросмотр «Хочешь быть здоровым – будь им!», а7 апреля занятия в каждой группе начнутся с утренней зарядки «Бегом за здоровьем».

Педагогический коллективколледжа ориентированна подготовку специалистов, для которых охрана здоровья населения – профессиональный долг, а собственное здоровье – ресурс необходимых в работе духовных и физических сил.На своих занятиях при преподавании общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей,формируя профессионально-нравственную позициюобучающихся мы стремимся ориентировать их на конкретные социальные ценности: человек и его здоровье, технологии, сберегающие здоровье человека, природы и общества в целом, личность, профессионально ответственная за реализацию этих ценностей. В связи с этим у обучающихся формируется ориентация на здоровье человека как основную социальную ценность.С этой целью мы последовательно реализуем ценностно-ориентированнуюздоровьесберегающую позициюс ориентацией обучающихся на здоровье человека как основную социальную ценность, готовностно-мотивированную позициюс формированием стремления служить человеку, профессии, природе, обществу и активно-деятельностную позицию, при которой проявляется деятельность обучающихся по самосовершенствованию, самореализации исамоподготовке к будущей роли. У обучающихся формируется образ жизни, профессионально направленный на здоровье как основную ценность, на гуманистический смысл медицинской профессии, развиваются ценности жизненного самоопределения и ценностное отношение к себе, ответственность, готовность к опережающей ситуативной рефлексии. Последовательность наших педагогических действий предполагает первоочередное формирование ориентаций студентов на ценности человека и его здоровья, последующий переход к усвоению ценностей профессии и профессиональной деятельности и побуждение студентов к самоопределению и самореализации.

Важной составляющей процесса формирования здорового образа жизни является развитие экологической культуры юношей и девушек. Экологическая культура личности предполагает наличие у человека определенной активной позиции, знаний и убеждений, готовность к действиям по охране окружающей среды, подчинение своей деятельности требованиям рационального природопользования, заботе об окружающей среде, умения сохранять благоприятные природные условия и прилагать конкретный труд в этом направлении. Студенты Орского медицинского колледжа не остаются в стороне от проблем экологии и здоровья населения. С первого курса многие обучающиеся являются активными участниками лекторской группы медицинского колледжа, которая занимается вопросами экологии города Орска, принимают участие в проведении экологических акций и бесед в школах города, в разработке и выпуске

экологических календарей и проведении тест-опросов по вопросам экологии.

Работа, направленная на расширение кругозора студентов, углубление медицинских и экологических знаний, развитие у них саногенного мышления,экокультуры и ответственного отношения к своему здоровью,активности и самостоятельности в познании природы и жизни, понимание своего положения в окружающей среде приводит к формированию у студентовориентации на здоровый образ жизни, стремления самому сберечь и защитить природу, жить в гармонии с природой.

Проводимая в колледже работа способствуетформированию у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни,пониманию сущности здорового образа жизни, осознанного и бережного отношения к здоровью и к окружающей среде как необходимому элементу общей культуры, развивает творческую познавательную деятельность в данном направлении, способствуетведению конструктивного диалога, позволяющего создать ситуацию успеха. Такой подход к реализации воспитательных задач помогает педагогическому коллективу обеспечить достижение конечной цели среднего медицинского образования - подготовку профессионально компетентного, ориентированного на ЗОЖ, конкурентоспособного, творчески мыслящего специалиста, разделяющего ценности получаемой профессии.

ТЭГ-РЕГБИ, КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Глушков В.И., учитель физической культуры высшей категории
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21 с. Семеновка г. Йошкар-Олы»

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:

1) **Учет индивидуальных особенностей ребенка**.

2) **Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры** должна включать знакомство с результатами медосмотров детей и посильная помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

3) **Не допускать чрезмерной изнуряющей** физической, эмоциональной **нагрузки** при освоении учебного материала

4) Обеспечение такого подхода к образовательному процессу ,который гарантировал бы **поддержание** только **благоприятного морально-психологического климата в коллективе.**

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяются несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. Учителям физической культуры близки следующие физкультурно-оздоровительные технологии. Они направлены на физическое и духовное развитие учащихся..

По характеру действия различают следующие технологии:

Стимулирующие. Они позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки

Защитно-профилактические. Это выполнение санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм.

Компенсаторно-нейтрализующие технологии. Это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности уроков.

Информационно-обучающие технологии. Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий применяются следующие группы средств:

1)Средства двигательной направленности;

2)Оздоровительные силы природы;

3)Гигиенические факторы

4) Средство воспитания командного духа .

В современном мире лидирующее место из года в год занимает проблема физического развития детей и подростков . Перед учителями ФК стоит важная задача - вовлечь подрастающее поколение в занятия физкультурой и спортом, которые будут полезны и интересны одновременно. Одним из таких направлений является тэг-регби, которое набирает огромную популярность по всему миру, в частности и в России.

Сегодня на первый план в развитии почти всех сфер нашей жизни выходит улучшение физического и духовного развития. Под физическим здоровьем

понимают полноценное функционирование всех систем организма, ощущение хорошего самочувствия, запас сил и бодрости, а духовное состояние - это состояние благополучия, реализация собственного потенциала , уметь справляться с различными стрессами.

Для того чтобы привить любовь к занятиям спортом и заинтересовать учащихся и разнообразить учебный процесс, я ,как учитель ФК, на уроках и во внеурочное время применяю формы бесконтактного регби - "**Тэг-Регби**"

Именно он помогает не только заинтересовать школьников, но и развивать их командный дух. Чтобы дружба и взаимовыручка помогали друг другу не только во время занятий , но и в обыденной жизни.

Целью данной статьи является выявление особенностей Тэг -Регби и влияние данного направления на командный дух младших школьников.

Тэг – регби это разновидность бесконтактного регби с использованием дополнительного спортивного инвентаря – 2-х ленточек на липучках (тэгов). Данный вид регби чаще всего используется в качестве обучения новичков, а также для популяризации регби среди детей и подростков. Эта игра основана на самых простых и базовых правилах классического регби.

Самое главное в тэг-регби, как и в любом другом виде спорта – **это целостность**. Она заключается в честности и справедливой игре, где нет места обману. Она предполагает взаимное уважение, которое в свою очередь поддерживает дух игры, а в условиях такой игры и начинает процветать товарищество и чувство целостности всей команды, как говорится: «Один за всех, и все за одного».

Вторая немаловажная **особенность – это солидарность**, она чем-то пересекается с целостностью, но тут показывается, как Тэг-регби влияет на товарищество. Играя в командную игру тэг-регби участники забывают о каких-то разногласиях, первостепенной становится задача победить, сделать все возможное. Именно это и делает это направление лучшим в своем роде для развития командного духа.

Вдобавок ко всему именно в командных играх проявляется максимальная дисциплина, ребята начинают понимать, что от них зависит успех команды и им никак нельзя подвести целую группу людей. Это даже приводит к проявлению ответственности в раннем возрасте: ребятам приходится отвечать не только за себя, но и за товарища по команде. В спорте нельзя обходиться без уважения, ведь любая команда должна играть честно и с понимаем относиться не только к игре, но и к ее участникам, не уважать соперника нельзя.

В общем понимании **командный дух** – это некие **духовные узы,**

скрепляющие воедино людей, **которые объединены общей темой, желанием достичь какого-то выгодного для каждого результата**. Тэг-регби действительно формирует и укрепляет командный дух. Как и любая командная игра, тэг-регби условно определяет принадлежность того или иного ученика к какой-либо команде, говоря терминологическим языком, идентифицирует его, как звено данной группы. Далее ученик начинает осознавать свою принадлежность самостоятельно, и у него появляется осознанность в своей незаменимости, ведь каждый человек переводит какую-либо деятельность, прежде всего, на себя, и в дальнейшем отталкивается от своих способностей, каким образом он может помочь команде выиграть. Но ученики не замечают, что в итоге их желание самостоятельно победить - не быть в числе проигравших - делает их единомышленниками, которые начинают работать как единый механизм. Тогда уже нет места спорам и разногласиям, все трудятся ради получения желаемого - победы. Каждый пытается теперь не только проявить себя, но и помочь другому игроку, чтобы цель, которую они преследуют, была достигнута еще быстрее.

Тем не менее известно, что в играх, которые затрачивают большое количество энергии, все психологические механизмы немного притуп-ляются, что становится заметно и при игре в тэг-регби - ученики, которые, возможно, не поддерживали контакт, не могли найти общий язык или просто недолюбливали друг друга, забывают обо всех обидах, что придает еще большей сплоченности. В итоге, скомбинировав рвение к победе и большие энергозатраты, мы получаем командный дух.

В процессе игры в тэг-регби проявляется командный дух у младших школьников, ведь будучи еще не до конца психически сформированными, они привыкли быть «каждый сам за себя», а в игре у них есть ответственность не только за себя, но и за результат команды в целом. Поэтому очень важно воспитывать в младшем школьном возрасте командный дух, ведь именно игры в команде вовлекают ребят в самый незабываемый процесс освоения физических навыков, которые пригодятся им в повседневной жизни, а самое главное улучшат их здоровье и помогут поддерживать его в будущем.

«Тэг -Регби " занимает особое место в системе здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении». Выбор темы не был случайным: "Тэг-Регби" - это игра ,которую нельзя не влюбить в себя.

Единственным средством профилактики гиподинамии может стать создание оптимального объема двигательной активности правильной постановкой урочной и внеурочной деятельности по физической культуре в школе.

Поэтому ведущая роль принадлежит здесь подвижным играм в начальной

школе, а точнее к "Тэг-Регби" Важно отметить: дефицит движений детей школьного возраста становится причиной ослабления всего организма ,что сказывается на снижении его общей биологической устойчивости. Особую роль в профилактике заболеваний играет организация разнообразных подвижных игр на открытом воздухе. Проводя совместные наблюдения с педагогами и медиками нашей школы , было замечено, что при систематических занятиях на открытом воздухе резко сократилось количество заболеваний дыхательных путей(тозиллитов, бронхитов),заметно улучшилась осанка учащихся, снизился избыточный вес у многих ребят. Не только уроки физкультуры, но и активный отдых во время перемен(утренняя зарядка, организованные подвижные игры) , занятия играми на свежем воздухе в режиме продленного дня содействуют созданию оптимального объема двигательной активности учащихся.

Цель данной работы: формировать у учащихся начальных классов положительной мотивации к двигательной деятельности посредством игры "Тэг-Регби", научить детей беречь себя, заботиться о своем здоровье

Задачи:

- улучшение координации движений;
- увеличение подвижности суставов;
- развитие волевых качеств;
- эмоциональная разрядка.
- воспитание командного духа

Таким образом ,имея важнейший результат игры "ТЭг-Регби" - это радость и эмоциональный подъем - мы видим, что эти игры больше, чем другие формы физической культуры способствуют разностороннему, физическому и умственному развитию , воспитанию морально - волевых качеств и сплачиванию коллектива.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ

Горинова Надежда Ивановна, учитель начальных классов
МБОУ «Конганурская средняя общеобразовательная школа» Куженерского района Республики Марий Эл

«Лучший способ сделать ребёнка хорошим –
это сделать его здоровым»
Оскар Уайльд

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение

здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни.

От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к новому напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Все мы – родители, врачи, педагоги – хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно.

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности. Известно, что 40 % различных, в том числе психических заболеваний взрослых, закладываются в детском возрасте.

Таким образом, перед учителем стоит задача сохранения и укрепления здоровья учеников после поступления в школу, когда возрастает и психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии?

На практике к таким технологиям относят те, которые отвечают следующим требованиям:

- Создают нормальные условия для обучения в школе (отсутствие стресса у ребенка, создание доброжелательной атмосферы, адекватность требований, предъявляемых к ребенку).
- Учитывают возрастные возможности ребенка. То есть, при распределении физической и учебной нагрузки учитывается возраст.
- Рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, половыми, индивидуальными особенностями каждого ребенка).
- Обеспечивают достаточный двигательный режим.

Основная цель здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья учащихся. Отсюда возникают основные задачи:

- обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья на период обучения в школе;
- снижение уровня заболеваемости учащихся;
- сохранение работоспособности на уроках;
- формирование у учащихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- формирование системы спортивно - оздоровительной работы.

В последние годы педагоги стали больше акцентировать свое внимание на вопросах обеспечения здоровья учащихся. Многие учителя стремятся включить школьников в различные виды двигательной, интеллектуальной, эмоциональной активности в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, создать условия для их творческого самовыражения. Для этого они используют программы и методики формирования у детей ценностей ЗОЖ, применяют различные способы укрепления здоровья.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. И теперь задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую Личность.

Очень большое значение для меня, как учителя, имеет микроклимат в классе. Ведь ребёнок только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и друзья - одноклассники.

Для того, чтобы дети не уставали на уроке, проводятся упражнения для опорно-двигательного аппарата, упражнения для рук и пальцев, упражнения для формирования правильного дыхания, точечный массаж для повышения иммунитета, точечный массаж для профилактики простудных заболеваний, упражнения для укрепления мышц глаз и улучшения зрения, комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.

В связи эпидемиологической обстановки последние два года больше подвижных игр проводилось на воздухе. Если раньше большую помощь в проведении утренников, спортивных мероприятий, культпоходов помогали родители, то в новых условиях приходилось всё делать самим. Но родители всегда были в курсе всех событий класса и помогали по мере возможности.

Классная комната постоянно проветривается и имеет оптимальную температуру.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Знания о ЗОЖ формируются в процессе уроков и во внеклассной деятельности.

В связи с этим мною был разработан курс занятий «Азбука здоровья».

Предлагаемый курс «Азбука здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Занятия проводятся 1 раза в неделю в классе, спортзале, на стадионе и на природе. Проводятся уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины, экскурсии, эстафеты, соревнования. Дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила ЗОЖ. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

Проведение практических занятий является важным методом формирования ЗОЖ.

Беседы — очень нужная форма работы с детьми. В ходе беседы в первую очередь затрагиваю вопросы, наиболее волнующие детей, например, охрана природы и профилактика вредных привычек. Другим приоритетом являются темы нравственного, душевного здоровья, духовности, доброты, милосердия. Ещё одно направление — это темы гигиены, здоровых поведенческих привычек, рационального питания, профилактики утомления и другие. В качестве еще одного метода формирования знаний о ЗОЖ использую литературное чтение. Например, в ходе уроков знакомлю детей с отрывком какого-либо произведения, предлагаю проанализировать поступки героев. В результате у детей развиваются навыки осознанного чтения и речь, их внимание, воображение, воспитывается негативное отношение к вредным привычкам.

Ещё один важный компонент в формировании ЗОЖ младшего школьника — это пример педагогов и родителей. В силу своих возрастных особенностей младший школьник испытывает большое доверие к взрослым. Для ребенка слова учителя, его поступки, оценки имеют огромное значение. Именно педагог не только словами, но

и всем своим поведением, своей личностью формирует устойчивые представления ребенка об окружающей его действительности. Пример имеет огромное значение в воспитании младшего школьника. Необходимо стремиться к тому, чтобы весь уклад жизни младшего школьника был наполнен множеством примеров ЗОЖ.

Работая учителем начальных классов, я пришла к выводу, что необходимо вести работу по формированию ЗОЖ. Считаю, что работа, направленная на формирование ЗОЖ эффективна и дает положительный результат. Если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Школа может и должна быть местом укрепления здоровья учащихся. А главная цель педагогической деятельности учителя—воспитание мотиваций, которые обеспечат активное и сознательное привлечение каждого ученика к процессу сохранения и укрепления здоровья физического, психического и духовного.

Литература:

1. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья (1-4 классы). Москва, «Вако», 2005 г.
2. Н.И. Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. Москва, «Вако», 2004 г.
3. Ковалько В. И. «Школа физкультминуток. 1–4 классы». Москва, «Вако»,2005 г.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛОНТЕРСКОГО ОТРЯДА "РАЗУМ СЕРДЦА"

Гребнева Татьяна Николаевна, заместитель директора по воспитательной работе, учитель марийского языка и ИКН
Никитин Алексей Геннадьевич, преподаватель ОБЖ, Истории
МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Йошкар-Олы"
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В настоящее время благодаря активной реализации федерального проекта «Патриотическое воспитание» и той огромной работе, которую проводят в этом направлении Роспатриотцентр, Россмолодежь, министерство Просвещения и ряд

других профильных организаций, общеизвестным стал тот факт, что понятие патриотизм включает в себя 10 граней. Сюда относится: Культура, медиа, служение Отечеству, экология, добровольчество, педагогика, наука, спорт, семья, история. Как мы видим, вовлечение молодежи в волонтерскую деятельность является одним из ключевых направлений в рамках реализации данного федерального проекта.

Сам термин "Волонтёрство" в переводе от французского означает - доброволец . Согласно толковому словарю Ожегова, "Доброволец" – тот, кто добровольно взял на себя какую-нибудь работу.

Волонтёрство в школе - это та работа, что занимает досуг учащихся, позволяет им самоутвердиться, и становится шагом на пути к личному творческому и в будущем профессиональному развитию. Одно дело, когда взрослое, зрелое население занимается пропагандой ЗОЖ, и совсем другое, когда сверстники учащихся, уже включенных в этот процесс через добровольческие организации, несут в массы искры просвещения в области здоровья, на собственных примерах доказывая: что все возможно.

В МБОУ " Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Йошкар-Олы" с 2014 года действует отряд волонтеров " Разум сердца". Реализуется программа " Я выбираю жизнь", которая направлена на формирование у учащихся мотивации на здоровье, осознание социальных норм здорового образа жизни. Исходя из целей программы, реализуются следующие задачи:

1) Формирование знаний об опасности различных форм зависимости, негативного отношения к ним путем просветительской и профилактической деятельности с учащимися, педагогами, родителями.
2) Обучение умению владеть собой, приемами самоконтроля.
3) Формирование позитивной жизненной позиции учащихся.
4) Вовлечение учащихся в проекты, связанные с оказанием конкретной помощи социально – незащищенным слоям населения, охраной окружающей среды.

Программа реализуется по трем модулям: информационный, тренинговый, альтернативный.

В информационный модуль входит: беседа со специалистами, групповые занятия волонтеров, изготовление плакатов, создание видео, выпуск стенгазет,листовок, акции волонтеров, проведение игр и викторин.

Тренинговый модуль включает в себя: обучающее занятие с волонтерами, мини-тренинги для учащихся, интерактивные игры.

В рамках альтернативного модуля проводятся: КВН, игры, конкурсы по ЗОЖ, месячник "За здоровье и безопасность наших детей", спортивные мероприятия,

фотоконкурс "Красота спасет мир".

Все мероприятия проходят под девизом: Волонтер – доброволец, разговаривающий на языке юной аудитории, вызывающий доверие и интерес к себе.

Одной из наиболее успешно зарекомендовавших себя форм - это работа добровольчества, когда проводятся классные часы самими волонтерами. В данном случае пропадает та назидательность, которая присутствует в работе любого педагога, не позволяющая преодолевать дистанцию в общении между лектором и слушателями. Если же занятие проводится волонтерами, сверстниками учащихся, то возникает атмосфера доверия, появляется возможность полноценного диалога между учащимися. Волонтеры на собственном примере, доступным для понимания сверстников языком объясняют и показывают, как важно ежедневно и дисциплинированно следить за своим здоровьем, вызывая у слушателей желание, самим приобщится к тем нормам и правилам, которые уже стали доступны их товарищам. Более того, живое общение способствует открытости суждений и мнений учащихся, возникает атмосфера свободного высказывания своих мнений, всех аргументов "за" и "против" по интересующим темам. С психологической точки зрения, каждый человек скорее прислушается к мнению, опыту своих товарищей, нежели услышит все это из уст незнакомого человека.

Результаты проведенных исследований в стенах школы показали, что наибольший интерес среди учащихся вызвали такие темы: "Золотое правило питания", "Заблуждения о здоровье", "В стране карабасия", "Мы выбираем здоровье", "С чем я вошел в XXI век...", "Трудный выбор".

Для того, чтобы убедить учеников, что возможность здорового образа жизни это наследство, доставшееся нам от культуры предков, от развития всех цивилизаций земного шара, - нужно налаживать тесное взаимодействие между волонтерами и учителями ИКН, ОБЖ. С помощью учителей волонтеры проводят цикл исторических обзоров " Истоки здорового образа жизни", стараются привести как можно больше примеров о стремлениях человека к здоровому образу жизни. Наши предки с помощью пословиц и поговорок, сказок, загадок оставили нам актуальные советы народной медицины по сохранению и укреплению здоровья, рецепты по использованию лекарственных трав, способы лечения заболеваний подручными средствами.

Когда дело касается популяризации каких то тем, а тем более такой общественной значимой и важной, как пропаганда здоровья, будет ошибочным использовать в работе исключительно старые проверенные методы, совершенно отказываясь от новых достижений науки и техники. Современные учащиеся массу времени проводят за своими смартфонами. Это факт, с которым всем несогласным

нужно смириться, однако это в то же время и колоссальная возможность. Отряд волонтеров " Разум сердца" в своей деятельности используют короткие видеоролики – подкасты: "Лекарственные растения", "Спорт, здоровье, успех", "Здоровое питание", " Секреты красивой кожи". Как показала практика, форма такой «рекламы здоровья» в комплексе с иными подходами помогает добиваться неплохих результатов.

Здоровье каждого гражданина, а тем более подрастающего поколения напрямую влияет на здоровье всего населения страны, на здоровье нации, и чем раньше этот вопрос начнет волновать каждого ребенка, тем раньше он начнет предпринимать шаги по его укреплению. Волонтёрство по пропаганде ЗОЖ – доступный, массовый способ профилактики вредных привычек и асоциального поведения в обществе.

Библиографический список:

1. Безух К.Е. Культура здоровья школьников. 5-11 классы: комплексно-тематические занятия/ авт.-сост. К.Е Безух К.Е. [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2011. 263 с.
2. Жукова Л.А., Кетова Н.А., Монастырева Д.Р., Дроздова Т.А. Волонтёрство в контексте формирования здорового образа жизни. [Электронный ресурс]// Коллекция гуманитарных исследований. Электронный научный журнал. Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/volonterstvo-v-kontekste-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni/viewer (Дата обращения: 23.03.2022 г)
3. Министерство просвещения России//Добровольчество в России. [Электронный ресурс]// Режим доступа: https://edu.gov.ru/activity/ main_activities/volunteering/ (Дата обращения: 22.03.2022 г)
4. Постановление от 30.12.2015 г. N 1493 О ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОГРАММЕ "ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА 2016-2020 ГОДЫ", [Электронный ресурс]// Режим доступа: https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req= doc&base=LAW&n=349141&dst=100009#B1aOv0TnYoEzDBLa (Дата обращения: 21.03.2022 г)
5. Словарь русского языка Ожегова: ОК 57 000 слов/ Под ред. Чл.-корр. АН СССР Н.Ю. Шведовой. - 20-е изд., стереотип М.: Русс. яз., 1989 – 759 с.

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ

Данилова Е.М., учитель биологии
МБОУ «Образовательный комплекс «Школа № 29 г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Здоровое питание, важное слагаемое здорового образа жизни, обеспечивает правильный рост и формирование детского организма. Питание школьника должно быть оптимальным и сбалансированным. Поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков должно быть в нужных количествах и в правильных пропорциях. Однако, очень многие школьники отказываются от полноценного питания. Поэтому проблема питания современного школьника является актуальной на сегодняшний день. Целью проектной работы стало исследование сбалансированности рациона питания школьников. В задачи входило изучение режима питания школьника, меню (калорийность питания, содержание белков, жиров и углеводов); разработка и проведение социологического опроса «Моё питание». Особое внимание уделялось влиянию диет и причины ограничений в питании. Практическое значение: выявить важность правильного питания, последствия несоблюдения правильного питания и дать рекомендации учащимся и их родителям о правильном питании. Был проведён эксперимент по употреблению чая с сахаром среди учащихся, ограничивающих себя в употреблении сахара. В результате, 2 человека стали менее раздражительными и более спокойными, ещё 1 человек приобрёл желание учиться и 2 человека стали чувствовать себя бодрее. Также ученики выразили желание продолжать питаться правильно.

Выводы:

1. Школьники не соблюдают рекомендованный диетологами 5 разовый режим питания, большинство (76%) питаются 2-3 раза в день.
2. Калорийность питания школьников ниже нормы.
3. Потребление углеводов ниже нормы почти в 2 раза, меньше нормы потребляют жиров и на 1/3 меньше - белков.
4. Необоснованно ограничивают себя в потреблении некоторых необходимых для детей питательных веществ (ограничивают в сладком-40%, в мясных продуктах-6%).
5. Необходимо проводить беседы и классные часы среди школьников и их родителей о правильном питании.

Питание подростка должно быть разнообразным и включать продукты животного и растительного происхождения. Оптимальное соотношение белков,

жиров и углеводов можно выразить как 1:1:4, то есть подросток должен получать углеводов в 4 раза больше, чем белков или жиров.

СОВМЕСТНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ДОСУГИ И ПРАЗДНИКИ В ДОУ, КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОЙ И КРЕПКОЙ СЕМЬИ

Долгорукова Елена Александровна, воспитатель
МБДОУ № 64 «Колобок»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

«В дошкольные годы ребенок почти полностью идентифицирует себя с семьей, открывая и утверждая себя через суждения, оценку и поступки родителей. Поэтому задачи воспитателя могут быть успешно решены в том случае, если детский сад поддерживает связь с семьей, между воспитателем и родителями установились отношения доверия и сотрудничества».

В.А. Сухомлинский

Здоровье, здоровый образ жизни – эти слова, как никогда, выражают актуальную проблему здоровьесбережения на сегодняшний день. Человечество за тысячи лет своего существования, накопило громадный опыт и знания, позволяющие ему быть здоровым. Но мы, современное поколение, не в полной мере пользуемся этим опытом. Поэтому, главной задачей педагога-дошкольника является приобщение к физкультуре и здоровому образу жизни и оздоровление воспитанников, а также и их семьи. В законе «Об образовании в Российской Федерации» и ФГОС ДО одной из основных задач, стоящих перед детским дошкольным учреждением является «взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития личности ребенка».

Воспитание здорового и гармонично развитого ребенка – это главная и общая цель воспитателей и родителей. Достичь ее можно только в результате плотного грамотно организованного взаимодействия родителей и педагогов ДОУ. Эта цель строится на принципах, которые определяют содержание, организацию и методику работы:

1. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье;
2. системность и последовательность работы;
3. единство.

Единства можно достичь только тогда, когда родителям и воспитателям понятны цели и задачи воспитания здорового ребенка.

Работа с родителями должна иметь дифференцированный подход, учитывать социальный статус, микроклимат семьи, родительские запросы и степень

заинтересованности родителей деятельностью ДОУ, повышение культуры педагогической грамотности семьи.

Большинство людей понимают роль спорта в жизни семьи и общества, но сами порой почему-то остаются в стороне. Одни ссылаются на то, что не времени, другие не хватает терпения. В семье родители часто не задумываются над тем, что дети в первую очередь берут пример с горячо любимых ими родителями. Если ребенок не делает зарядку, значит, его не приучили к этому, и гимнастика не стала для него потребностью, но не когда не поздно приобщить ребенка к спорту. Для этого нужно единственное - личный пример. Родители должны помнить, что воспитывать интерес и любовь к спорту нужно с самого раннего детства. Важнейшим способом реализации сотрудничества педагогов и родителей в вопросе формирования здорового образа жизни воспитанников является организация совместной деятельности, в которой родители – не пассивные наблюдатели, а активные участники процесса.

Одной из эффективных форм пропаганды здоровой и крепкой семьи в ДОУ является проведение совместных спортивных праздников и досугов. Именно они помогают родителям в деле воспитания ребёнка, в повышении собственной компетентности, а также способствуют созданию эмоционального благополучия ребёнка дома и в группе, а ещё сближают дошкольное учреждение с семьёй. Их цель – приобщение детей и родителей к физической культуре и спорту, здоровому семейному отдыху, получение заряда бодрости и энергии. При подготовке праздника мы сталкиваемся с рядом организационных трудностей: многие мамы не решаются участвовать в состязании, а папы ссылаются на занятость на работе. Родители должны знать, что спортивные праздники, досуги, развлечения дают детям возможность проявлять активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Участие в соревнованиях способствует повышению интереса к физическим упражнениям, формируют ловкость, решительность, выносливость. А родители, участвуя в совместных мероприятиях, получают возможность видеть, как ребенок виде себя в коллективе, какую радость и пользу приносят ему игры, веселые состязания. Дети, видя, как родители бегают, прыгают, соревнуются, проникают новыми чувствами к вам и испытывают огромную радость от взаимного общения. Дети особенно восприимчивы к положительному примеру близких, взрослых к укладу жизни семьи. Следовательно, если меры по укреплению здоровья ребенка, предпринимаемые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и играми в домашних условиях, с учетом индивидуальности ребенка у него развиваются определенные положительные склонности и интересы. Дети очень любят праздники, а когда рядом папа или мама — это праздник в двойне

совместные праздники они надолго остаются в памяти взрослых и детей.

В нашем детском саду накоплен богатый опыт по этой проблеме. Воспитатели активно привлекают родителей к физкультурно-оздоровительным мероприятиям. К празднованию Дня защитника Отечества проводятся совместные физкультурно-музыкальные мероприятия «Мама, папа, я – спортивная семья», «Веселые старты», «Я и папа - чемпионы». Родители принимают участие в работе клуба «Здоровячок», на занятиях которого получают информацию о том, какие профилактические мероприятия можно проводить с детьми в домашних условиях. Обучаются проведению самомассажа, различным видам гимнастик (пальчиковой, зрительной, коррегирующей). Совместно с детьми выпускают стенгазеты и памятки, в которых рассказывают о спортивных достижениях детей в ДОУ.

Ежегодно родители с детьми принимают участие в «Йошкиной зарядке», изготовлении атрибутов и нестандарного физкультурно-игрового оборудования в спортивные уголки, ремонте и озеленении спортивной площадки. Систематически проводятся родительские собрания по ЗОЖ, выставки, консультации, беседы и анкетирование. В прошлом году, в рамках проектов «Подвижные игры в ДОУ» родители и дети познакомились с Русскими и Марийскими народными играми, вспомнили, в какие игры играли в детстве во дворе и, конечно, сами принимали участие в организации и проведении подвижных игр с детьми в детском саду и дома.

Мне бы хотелось отметить, что семья и детский сад во взаимодействии друг с другом создают оптимальные условия для вхождения маленького человека в большой мир. И наши спортивные праздники, проводимые в детском саду направлены на то, что бы сблизить детей и родителей и в первую очередь доставить радость детям от совместного выполнения заданий с родителями.

Литература:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании». — М.: ТЦ Сфера, 2006. — 46 с.
2. Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание. – М.: Академия, 1999. – 232 с.
3. Давыдова О.И., Богославец Л.Г., Майер А.А. Работа с родителями в детском саду: Этнопедагогический подход. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 144 с.
4. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дружинина Татьяна Валерьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»
Республика Марий Эл

«Здоровье ребёнка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст
Его берегите, как сердце, как глаз»
Ж. Жабаев

Для каждого человека здоровье - это большая ценность. Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья. Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, формирование привычки к здоровому образу жизни – вот первостепенные задачи, которые стоят перед воспитателями ДОУ.

Снижение заболеваемости у детей младшего дошкольного возраста возможно при правильной организации воспитательной и оздоровительной работы, проведение неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей.

Главной нашей задачей является вырабатывание у детей разумного отношения к своему организму, привитию необходимых санитарно-гигиенических навыков, обучение вести здоровый образ жизни с раннего детства.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Здорвьесберегающие технологии помогают решать следующие задачи:

- Создание лучших условий для развития, обучения и оздоровления детей.

- Сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности у детей младшего дошкольного возраста.

- Создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения.

Здоровьесберегающая деятельность в детском саду осуществляется по следующим направлениям: медико-профилактическое, физкультурно-оздоровительное, информационно-просветительское.

Работа по здоровьесбережению невозможна без применения игровых технологий, которые наиболее активно используются именно в младшем дошкольном возрасте.

В работе с детьми используются следующие виды здоровьесберегающих технологий сохранения и укрепления здоровья:

- стретчинг (комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки);
- ритмопластика (является музыкально-ритмическим психотренингом);
- динамические паузы (подвижные, хороводные игры, физкультминутки);
- релаксация (помогает расслабиться, снизить напряжение);
- пальчиковая гимнастика (гимнастика для кистей рук, которая сопровождается короткими стихами);
- гимнастика для глаз (комплекс упражнений для профилактики хорошего зрения);
- дыхательная гимнастика (комплекс упражнений, основанный на дыхательной функции организма);
- бодрящая гимнастика (гимнастика после сна);
- корригирующая гимнастика (система специальных физических упражнений, применяемый с целью устранения дефектов осанки и исправления искривления позвоночника);
- ортопедическая гимнастика;
- Су-джок терапия (“су” - кисть, “джок” - стопа. Воздействие на активные точки на кистях рук и стопы);

Воспитатель следит за состоянием здоровья своих подопечных. Здоровые дети эффективнее усваивают знания и совершенствуют все виды умений. Выделяют следующие факторы риска, влияющие на здоровье детей:

- применение на занятиях с детьми младшего дошкольного возраста методов и прёмов, не соответствующих их возрастным особенностям;
- неправильная организация образовательного процесса;
- отсутствие контроля или недостаточное внимание к здоровью детей со стороны родителей.

Воспитатель должен планировать каждый режимный момент с учётом потребностей дошкольников. Педагогическая деятельность способствует развитию детей без излишних нагрузок и стрессовых ситуаций.

Основные принципы здоровьесберегающих технологий это принцип “Не навреди”, систематичность, последовательность и непрерывность. Занятия и упражнения должны быть доступны для детей младшего дошкольного возраста и

учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка. Помогать ребёнку всесторонне и гармонично развиваться. Должно быть системное чередование нагрузки и отдыха с постепенным наращиванием оздоровительных воздействий.

Здоровьесберегающие технологии - комплекс инструментов и методов по охране и стимулированию здоровья детей. Эти технологии охватывают большой диапазон направлений:

- осуществление образовательного процесса на основе санитарных норм и гигиенических требований;
- проведение диспансеризации;
- организация режима двгательной активности;
- рациональное питание;
- контроль за психическим состоянием и психологическая поддержка.

В детском саду создаются все необходимые условия для укрепления здоровья детей младшего дошкольного возраста - физкультурный зал, дорожки здоровья, спортивное оборудование, атрибуты для игр, в каждой группе создаётся уголок движений.

Так как физическое здоровье малышей неразрывно связано с их психологическим здоровьем, эмоциональным благополучием в каждой групповой комнате организованы уголоки уединения.

Комплексы оздоровительной гимнастики после сна составляются на основе игровых заданий. Благодаря частой смене комплексов и игровых моментов интерес детей к данной гимнастике поддерживается на протяжении всего года.

Важным фактором здоровьесберегаюших технологий считается работа с родителями. Для этого используются следующие формы: анкетирование, беседы, консультации, памятки, информационные листы, папки-передвижки, праздники, развлечения.

Забота о здоровье детей младшего дошкольного возраста - общая задача для работников ДУО. Здоровьесберегающие технологии внедряют не только воспитатели, но и музыкальный руководитель, логопед, психолог, медицинская сестра, педагоги дополнительного образования

Таким образом, используя данный комплекс здоровьесберегающих технологий, можно добиться определённого прогресса в вопросе укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста.

ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Ермолаева Надежда Николаевна, преподаватель
ГАПОУ «Набережночелнинский медицинский колледж»
Набережные Челны, Республика Татарстан

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков.

Основополагающей целью здоровьесберегающей образовательной технологии должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности. Исходя из данного определения основной задачей в плане реализации здоровьесберегающих технологий в СПО является создание комфортной, не травмирующей среды для обучающихся.

Согласно ФГОС, обучающийся в ходе освоения профессионального модуля или дисциплины должен: иметь практический опыт, уметь, знать и, кроме того освоить общие компетенции и четко отслеживать междисциплинарные знания.

Применять знания, полученные при освоении профессиональных дисциплин, на любом другом учебном занятии, в том числе на занятиях физической культуры. Приводить обоснование с профессиональной точки зрения, те или иные правила в технике безопасности или условия выполнения специальных требований при выполнении физических упражнений.

На занятиях преподаватели обучают студентов здоровьесбережению разными формами и методами, и предлагают освоить компетенцию- ОК13 «Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей». И согласно внедренным рабочим программам воспитания, способствуют развитию-ЛР 9 «Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях».

К основным мероприятиям можно отнести:

- подготовку памяток, буклетов, листовок;
- проведение лекций-бесед с пациентами или их родственниками по

организации двигательной активности, с целью реабилитации;

- подготовку и защиту презентаций, докладов, сообщений, рефератов по вопросам формирования здорового образа жизни. Профилактике гиподинамии, травм, вопросам реабилитации после заболевания;

- систематические занятия физическими упражнениями и спортом, которые положительно влияют на состояние здоровья студенческой молодежи

Физическая культура в медицинском колледже является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она выступает одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

• преподаватели вместе со студентами участвуют в физкультурно-оздоровительных, культурно-массовых мероприятиях: «Кросс нации», «Лыжня России», «Дни здоровья», «Веселые старты», первенство колледжа по спортивным играм. Наглядный пример как нельзя лучше способствует приобщению молодежи к здоровому образу жизни, обогащению собственного опыта;

• участие студентов различных спортивных секциях: волейбол, настольный теннис, туризм. Результативность таких занятий- это не только соревнования, но и улучшение здоровья,

По характеру действия здоровьесберегающие технологии, применяемые преподавателями на занятияхпрофессиональным модулям, включаются и на занятия по физической культуре, могут быть подразделены на следующие группы:

1. Защитно – профилактические.

К этой группе относятся приемы и методы по соблюдениюсанитарно - гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; поддержание чистоты, проветривание помещения, ограничение предельного уровня учебной нагрузки, исключающего наступление состояния переутомления студентов, профилактика травматизма.

В организационной части занятия обязательным является проверка внешнего видаобучающихся (спортивной формы и спортивно и обуви). А такжерегулярная проверка состояния здоровьястудентов. С этой целью ведется ежедневный контроль показания температуры тела, и общего состояния обучающихся. При проведении вводного инструктажа обязательно проводится инструктаж по технике безопасности и напоминаются основные правила безопасного поведения.

2. Компенсаторно-нейтрализующие.

К данной группе относится: обучение проведению физкультминуток

ифизкультурных пауз, позволяющих в какой-то мере нейтрализовать неблагоприятное воздействие мышечного напряжения, физическую нагрузку, эмоциональные разрядки и «минутки покоя», позволяющие частично нейтрализовать стрессогенные воздействия, снять психоэмоциональное напряжение, так на учебном занятии, так дома.

Необходимы ли такие знания в дальнейшей работе студента-медика? Ответ на вопрос – да необходимо, поскольку пропаганда здорового образа жизни одно из направлений работы медицинского работника. Имея знания и навыки, он поделиться ими с окружающими, тогда здоровых людей станет больше.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии должны обеспечивать условия обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье студентов. Реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать не только как охрану здоровья студентов, но и как формирование у них культуры здоровья, стремление грамотно заботиться о своем здоровье.

Библиографическое описание:

1. Материалы межрегиональной научно-практической конференции от 24 апреля 2012. «Организационно- методическое сопровождение введения ФГОС нового поколения в образовательных учреждениях системы профессионального образования». Владимир,2012.
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура. – Изд. 9-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 444 с.
3. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. //Под редакцией Ющука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г. - М.: Издательство «Перо», 2012. – 659 с.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА

Жеребцова Н.Е., инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»

В статье говориться, как повысить уровень физической подготовленности детей дошкольного возраста, укрепить здоровье и просто поднять интерес к физкультурным занятиям. В нашем дошкольном образовательном учреждении стараемся использовать как можно больше разнообразных и новых технологий. Одна из таких технологий стретчинг. У детей, занимающихся стретчингом,

повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности.

Дошкольный возраст в развитии ребенка – период, когда закладывается фундамент здоровья, основы для физического совершенствования и овладения культурой движений. В своих работах доктор медицинских наук, профессор П.А. Шорин отмечает, что среди функциональных отклонений наибольший удельный вес составляют нарушения опорно-двигательного аппарата – дефекты осанки, плоскостопие. Поэтому в ДОУ необходимо создать необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы. Именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний.

В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Наше внимание привлекла методика игрового стретчинга, т.к. она способствует укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма, гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, а также потребности в физическом совершенствовании.

Что же такое стретчинг?

Стретчинг – это хорошая осанка;

-снижение травматичности;

-подвижность тела;

-здоровое тело и бодрость духа

-отличное настроение.

Что такое игровой стеретчинг?

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, так как человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Технология игрового стретчинга может быть использована для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, сохранения и укрепления здоровья

детей.

Цель занятий: сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста через технологию "Игрового стретчинга".

В ходе занятий решаются следующие задачи:

1. оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата *(формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)*

2. совершенствовать функциональные возможности организма.

3. развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.

4. развивать психические функции: внимание, память, воображение, умственные способности.

5. воспитывать ответственное отношения к правилам при выполнения физкультурных упражнений и подвижных игр.

6. развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистую и нервную систему организма.

7. воспитывать умение эмоционального выражения раскрепощённости и творчества в движениях.

При решении поставленных задач необходимо придерживаться основных правил стретчинга:

- разогрев перед упражнениями - поможет улучшить циркуляцию крови и увеличит поступление кислорода к мышцам;

- медленное и плавное выполнение упражнений - конце занятия гибкость обычно гораздо больше, чем в его начале;

- «Правило ровной спины» - спина при выполнении упражнений должна быть ровной, сгорбленность уменьшает гибкость.

- снижение травматичности- при наклоне вперёд с прямой спиной и прямыми ногами, выходить из упражнения стоит при слегка согнутых коленях во избежание травм спины;

- спокойное дыхание;

-сегулярная растяжка - должна происходить плавно и постепенно. Необходимо помнить: растяжка должна выполняться симметрично, для обеих сторон тела.

На каждом занятии создаётся положительный эмоциональный фон. Целенаправленно используемая музыка при двигательной деятельности способствует настройке организма ребёнка на определённый темп работы, повышает работоспособность, отдаляет наступление утомления, ускоряет протекание восстановительных процессов.

Разученные упражнения плавно перетекают в сюжетно-игровые занятия, сказки, которые с удовольствием показываем родителям и воспитанникам ДОУ. В результате, сохраняется и укрепляется не только здоровье воспитанников, но и формируются коммуникативные навыки.

Таким образом, игровой стретчинг является новым подходом к организации воспитательно-образовательного процесса, одним из средств физического развития детей, с помощью которого педагог может решить все образовательные задачи.

ГЕНДЕРНЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКА

Заверкина Ольга Сергеевна, педагог-психолог, воспитатель
Щетинкина Татьяна Алексеевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 53 «Изи патыр»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Происходящие социальные изменения в современном мире, привели к разрушению традиционных стереотипов мужского и женского поведения. Демократизация отношения полов повлекла к смешению половых ролей, феминизацию мужчин и «омужествление» женщин. Сейчас не считается из ряда вон выходящим курение и сквернословие представительниц прекрасного пола, многие из них стали занимать лидирующие положения среди мужчин, смываются границы между «женскими» и «мужскими» профессиями. Множество мужчин, в свою очередь, не способны играть правильную роль в браке, из «добытчиков» они постепенно превращаются в «потребителей», а все обязанности по воспитанию детей они перекладывают на женские плечи. Становление гендерной идентичности является серьезной проблемой. Мальчики больше времени проводят с матерью, чем с отцом. Многие мальчики воспитываются только мамой и бабушкой, в детском саду их тоже окружают женщины.

Программно-методическим обеспечением дошкольных программ гендерные особенности не учитываются. В результате содержание воспитания и образования ориентировано на возрастные и психологические особенности детей, а не на особенности мальчиков и девочек. Стратегия обучения, формы и методы работы с детьми чаще всего рассчитаны на девочек. Но женщина по определению не может правильно воспитать мальчика, т.к. у нее другой тип мышления. Когда-то полоролевое воспитание детей в России осуществлялось легко и естественно. Девочки большую часть времени проводили с матерью, воспитанием мальчиков с 3-

х лет руководил отец. Дети постоянно видели своих родителей, общались с ними, и в результате у них формировались стереотипы поведения, характерные для мужчин и женщин Понаблюдав за детьми, можно отметить, что многие девочки лишены терпеливости и сочувствия, не умеют разрешать мирно конфликтные ситуации. Мальчики, наоборот, не могут постоять за себя, физически слабы, эмоционально не устойчивы, лишены выносливости и у них не сформирована культура поведения по отношению к девочкам.

Важной задачей дошкольного возраста является формирование гендерной принадлежности ребенка, значимость которой возрастает в связи с ослаблением поляризации мужского и женского начала, половых ролей и связанных с ними гендерных стереотипов В многих странах существует проблема воспитания поколения людей с адекватным восприятием смысла собственного и противоположного пола. Современные исследования показали, что женщину в девочке, как и мужчину в мальчике нужно формировать с дошкольного возраста.

Неблагоприятным фактором полоролевой социализации является и размывание границ мужественности и женственности в традиционном их понимании. Если у девочек в дошкольном возрасте не заложить– женское начало, стремление к красоте, а у мальчиков – волевые качества, бережное отношение к близким и окружающим, т. е. не развить предпосылки женственности и мужественности, то это может привести к тому, что, став взрослыми мужчинами и женщинами, они не справятся со своими семейными, общественными и социальными ролями.

Неотъемлемой частью общего социального развития является: принятие мужской и женской модели личности в соответствии с полом; формирование системы потребностей, интересов, ценностных ориентаций и определённых способов поведения, характерных для того или иного пола. Которые протекают под влиянием взрослых и сверстников.

К сожалению, не все родители готовы видеть в детях будущих мужчин и женщин. Многие социологи, психологи и педагоги отмечают, что в последнее время в семейном воспитании мальчиков растят в условиях безотказности, не дают возможности самим преодолевать трудности.

Вопрос о природе различий в развитии двигательных функций мальчиков и девочек дошкольного возраста представляет большой интерес. Ученые О. Недригайлова, Ц. Какабадзе, В. Урицкая, Н. Шишниашвили, И. Попов пришли к выводу о превосходстве мальчиков в уровне развития основных движений и физических качеств над девочками и необходимости дифференцированного подхода к ним в процессе физического воспитания. Ученые С. Ярнесакс, Э.Ю. Пээбо, Э.С.

Вильчковский выявили, что мальчикам больше нравятся игры скоростно-силового характера (бег, боевые виды спорта, спортивные игры). Девочки любят игры с мячом, скакалкой, лентами и флажками.

Современные ученые считают, что нужно качественно перестроить систему образования, сделать методы и технологии обучения развивающими в физическом и психологическом смысле, использовать дифференцированный подход к обучению девочек и мальчиков. На практике нет методических пособий для педагогов, где содержатся рекомендации по дифференцированному физическому воспитанию мальчиков и девочек. В детских садах физическое развитие детей, ориентировано на «бесполого» ребенка, а не на мальчика или девочку: одни и те же упражнения, нагрузка и одинаковая методика обучения. Гендерные различия лишь в результатах тестирования уровня физической подготовленности детей. Нормативы для девочек несколько ниже, чем для мальчиков. И только опыт работы специалистов по физическому воспитанию дошкольных учреждений подтверждают целесообразность дифференцированного воспитания мальчиков и девочек.

Наряду с такими видами физкультурных занятий, как учебные, игровые, сюжетные, тренирующие, в старшем дошкольном возрасте важно включать занятия, основанные на гендерных особенностях детей. Структура не отличается, а вот содержание имеет серьезные отличия. Одним из ведущих принципов должен стать принцип двух начал в педагогическом процессе. Данный принцип подразумевает, что обучение и воспитание дошкольников отражает особенности мужественного начала у мальчиков и женственного у девочек. Педагогический процесс при таком подходе будет иметь различный стиль, различный тон, различную направленность. Для мальчиков - это развитие быстроты, физической и силовой выносливости, воспитание выдержки, смелости; для девочек - развитие чувства ритма, красоты движений, гибкости.

По Бочаровой Н.И. подход осуществляется тремя способами организации занятий. Первый способ – занятие всей группой, где часть заданий для девочек и мальчиков имеют отличия. Целесообразно на таких занятиях обучать упражнениям, требующим разных методических подходов. Второй способ – занятие по подгруппам (мальчики и девочки) занятия требуют разных методических подходов при работе с мальчиками и девочками или тематические занятия, где двигательная деятельность носит ярко выраженный поло ролевой характер. Этот вариант проведения занятий тоже имеет две разновидности:

- В подготовительной и заключительной части занятия дети выполняют упражнения все вместе, а в основной части занятия они делятся на подгруппы в зависимости от пола, и каждая группа выполняет свое задание.

- На протяжении всего занятия дети выполняют упражнения вместе, но ряд упражнений предполагает разные варианты исполнения для мальчиков и девочек (например, в общеразвивающих упражнениях – исходные положения, в полосе препятствий – условия преодоления препятствий: мальчики перелезают, девочки подлезают, в метании – расстояние до цели и т.д.) Особенность такой дифференциации в том, что девочки и мальчики не изолированы друг от друга, а в процессе специально организованной деятельности развиваются физические качества, которые принято считать сугубо женскими или сугубо мужскими. Идет углубление понимания половой принадлежности «Я - девочка», «Я - мальчик», развитие представлений детей об отличительных признаках поведения и деятельности женщины и мужчины. Эта позиция проявляется в выборе вида двигательной деятельности, соответствующей полу ребенка.

Третий - «интегрированный вариант» проведения занятия - секционная и кружковая работа. Секции по ритмической гимнастике, фигурному катанию, хореографии посещают преимущественно девочки, а мальчики занимаются спортивными играми с мячом и шайбой, упражнениями на тренажерах, легкой атлетикой.

Используются методические приемы для учета половых особенностей дошкольников:

1. Различия в подборе упражнений только для мальчиков или только для девочек (например, мальчики работают на рукоходе, а девочки с лентами).

2. Различия в дозировке (девочки подтягиваються 5 раз, а мальчики 10 раз).

3. Различия по времени (девочки бегут по 2 минуты, мальчики 3 минуты).

4. Различия в подборе оборудования (девочкам легкие гантели, а мальчикам более тяжелые).

5. Различия в обучении сложным двигательным движениям. Существует ряд упражнений, которыми мальчики овладевают легко, в то время как у девочек они вызывают значительные трудности и требуют большего времени для овладения ими.

6. Пространственные ориентировки (мальчикам отдается большая часть зала по сравнению с девочками, т.к. для них характерно дальнее зрение, а для девочек ближнее).

7. В подвижных играх должно быть распределение ролей (мальчики - охотники, а девочки - утки).

8. Различия в требованиях к качеству выполнения заданий (девочкам и мальчикам мы предъявляем разные требования к выполнению одних и тех же движений: от мальчиков мы требуем большей четкости, ритмичности, затраты дополнительных усилий, а от девочек - больше пластичности, выразительности,

грациозности).

9. Расстановка и уборка снарядов (девочки всегда расставляют и убирают только мелкий, легкий инвентарь, а мальчики группой в несколько человек - тяжелое оборудование).

10. Различия в оценке деятельности. Для мальчиков важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек - кто их оценивает и как.

11. Напоминаем мальчикам о способах выполнения, о требованиях к качеству, так как они больше нуждаются во внимании при «шлифовке» отдельных элементов, техники, чаще приходится использовать помощь в плане тактильно-мышечных ощущений.

12. Так как у девочек развито лучше образное мышление, нужно использовать образцы, словесные указания.

13. Использование условных обозначений (на табличках, карточках, пиктограммы).

14. Делать акцент на мужские и женские виды спорта.

Следует помнить, что необходимо учитывать не только половые, но и индивидуальные особенности, склонности и интересы детей, так как иногда девочки проявляют способности к упражнениям с видимой «мальчишеской» направленностью, и наоборот. Поэтому педагог не должен подавлять стремление детей заниматься определенным видом двигательной деятельности. Половая принадлежность не должна использоваться в качестве довода против какой-то двигательной деятельности. Педагог должен научиться видеть в детях мальчиков и девочек и дифференцировать педагогический процесс в соответствии с этим. Учитывая эту разделительную тенденцию, проводить тематические игры с подгруппами детей.

Детство – наиболее благоприятный возраст для формирования полоролевого поведения ребенка. Гуманизация образования предполагает, что в процессе формирования личности ребенка педагог учитывает все его особенности, в том числе и пол. Физическое развитие должно занимать в этом процессе одно из главных мест, так как имеют большие возможности в формировании мужественности у мальчиков и женственности у девочек. Учет полоролевых особенностей дошкольников позволит педагогу, организующему их двигательную деятельность, добиться высоких результатов, не нарушая ход становления личности, заложенный природой.

Список литературы:

1. Анохина И.А. Система оздоровительной работы в ДОУ. Ульяновск, 2005 г.

2. Бочарова Н. Некоторые вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек. Дошкольное воспитание, 1997 г., № 12.
3. Буханова Е.А. Меняющиеся гендерные стереотипы в меняющемся современном мире. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Личностное развитие специалиста в условиях вузовского обучения. Тольятти, 2005 г.
4. Николашина И. В. Учёт гендерных особенностей детей в физическом воспитании в ДОУ. // журнал «Инструктор по физкультуре» № 2 / 2012 г. с. 17 – 22.
5. Еремеева Т.В. Гендерное воспитание дошкольников [Электронный ресурс]: Журнал педагог/Гендерное воспитание дошкольников 2017 г.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ НА КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЕ

Завойских Ольга Павловна, инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 1 «Пчёлка» г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ и методик, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной. В период дошкольного обучения большое значение приобретают средства физической культуры, обеспечивающие достижение необходимого уровня физического развития, физической подготовленности, сформированности двигательных умений и навыков. Особое место в подготовке отводится развитию координационных способностей как ведущих способностей моторного развития детей. Известно, что чем богаче у человека фонд двигательных умений и навыков, тем большими возможностями он располагает для построения новых двигательных действий, поскольку любое двигательное действие строится на основе старых координационных связей, из совокупности уже известных двигательных элементов. При этом основная задача по развитию координационных способностей у детей дошкольного возраста заключается в накоплении запаса движений и их объединении в более сложные двигательные навыки в будущем.

Существуют несколько основных причин, которые придают значимость развитию координационных способностей у детей дошкольного возраста:

1. Развитые координационные способности являются необходимыми

предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, качество и способ выполнения двигательного действия. Координационные способности ведут к большей вариативности выполнения движений, а также к увеличению двигательного опыта.

2. Только сформированные координационные способности позволяют качественно подготовить детей к школе. Они способствуют эффективному выполнению школьных заданий, разных по своему содержанию. Умение быстро переключаться с одних заданий на другие при постоянно растущих требованиях в процессе учебной деятельности.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей. Точное выполнение упражнений, ограниченное во времени, пространстве и по степени проявления мышечного усилия ведут к рациональному расходованию сил.

4. Выполнение разнообразных вариантов упражнений, необходимых для развития координационных способностей — гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в двигательной деятельности.

С целью определения уровня сформированности показателей координационных способностей у старших дошкольников было проведено исследование в виде тестовых заданий по методике Руновой М.А. Так, в начале учебного года (сентябрь 2020 г.) в подготовительных группах высокий уровень развития координационных способностей был отмечен у 15%, средний – у 54%, низкий – у 31% воспитанников. Возникла необходимостьсоздать оптимальные условия, способствующие более эффективному развитию координационных способностей детей и повышению уровня физической подготовки. С этой целью была разработана система упражнений с использованием координационной лестницы.

При выборе упражнений мы отталкивались отосновных составляющихкоординационных способностей, которые участвуют в процессе управления двигательными действиями:

1. Способность к реагированию (быстрота и точность начала движения по сигналу).

2. Способность к равновесию (сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз).

3. Способность к ориентированию (способность к определению и изменению положения тела в пространстве иво времени с учетом изменяющихся ситуаций или движущегося объекта).

4. Способность к дифференцированию (способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом).

5. Ритмическая способность (способность определять и реализовывать характерные динамические изменения в процессе двигательного акта).

Работа по развитию координационных способностей выстраивалась в определенной последовательности, в соответствии с основными принципами физического воспитания, а также общепедагогическими принципами.

Упражнения на координационной лесенкепримененялисьна физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, в ходе совместной деятельности воспитателя с детьми (физкультминутки на занятиях и между ними, подвижные игры, гимнастика после сна, самостоятельная деятельность).

Были так же определены основные виды движений в зависимости от основных составляющих координационных способностей:

1. Способность к реагированию: ходьба, бег с остановками по сигналу и сменой вида движения, изменением темпа, упражнения с мячами, подвижные игры, эстафеты.

2. Способность к равновесию: упражнения на повороты, вращения, статические стойки в разных исходных положениях, ходьба по ленте лестницы ил по перекладинам и т.д.

3. Способность к ориентированию: задания на перестроение, упражнения с изменением исходного положения, ведение мяча, прыжки, метание, ползание.

4. Способность к дифференцированию: общеразвивающие движения с предметами и без, контрастные задания, упражнения в разном темпе.

5. Ритмическая способность: ритмическая гимнастика, базовые шаги фитнес аэробики под музыку, упражнения с мячами под счет и т.д.

Каждое упражнение по мере освоения детьми усложнялось по трем направлениям:

1) изменения пространственных, временных и динамических параметров: увеличение скорости выполнения, направления движения; смена ведущей ноги; изменение положения корпуса, положения рук; использование предметов; музыкальное сопровождение.

2) изменение площади опоры или увеличение ее подвижности: изменение длины ячеек лестницы.

3) комбинирование двигательных упражнений: сочетание различных видов одного движения; сочетание разных движений, выполнение упражнений по сигналу, выполнение упражнений за ограниченное время.

В результате использования в работе системы упражнений на координационной лестнице отмечается увеличение показателей уровня сформированности координационных способностей старших дошкольников. О динамике свидетельствуют данные мониторинга в конце учебного года (май 2021г.). Высокий уровень был зафиксирован уже у 56%, а средний – у 44% воспитанников подготовительных групп. Выявлено, что движения детей стали отличаться легкостью, слаженностью, уверенностью и быстротой. Показателем координационных способностей стало то, что дети быстрее овладевают новыми, более сложными по координации движениями; умеют действовать рационально, проявляя находчивость; быстро приспосабливаются к изменяющейся ситуации, стараются добиваться четкости в решении двигательных задач, сохраняют устойчивое положение тела в трудных, вариативных условиях двигательной деятельности. Все это свидетельствуют об эффективности применения системы игровых упражнений на координационной лестнице с целью развития координационных способностей дошкольников.

Список литературы:

1. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: Просвещение, 2010.
2. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников. М.: Спорт, 2016.
3. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозайка-синтез, 2000.

ПРОГРАММА КРУЖКА «ДЕТСКИЙ СТРЕТЧИНГ», НАПРАВЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Зиатдинова Линара Афримовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 64 «Колобок» г. Йошкар-Олы»

Сохранение и укрепление здоровья детей на сегодняшний день является приоритетным направлением деятельности всего общества.

Чтобы стать властелином своего здоровья, надо научиться этому искусству. Учиться управлять своим здоровьем надо с момента рождения. Каждая минута жизни ребенка в детском саду работает на укрепление его здоровья.

Самой актуальной задачей в своей работе наш детский сад считает

сохранение и укрепление здоровья детей, ведь именно дошкольный возраст – самое благоприятное время для формирования основ здорового образа жизни, т.е. выработке правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников приёмам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

В нашем детском саду, как и во многих садах, существует проблема сохранения здоровья детей. С каждым годом увеличивается количество детей с нарушением зрения, осанки, приходят часто болеющие дети, дети с ослабленным здоровьем, со сниженными умственными способностями, с низким уровнем развития речи, что, несомненно, сказывается на качестве работы с детьми. Поэтому, остро возникает вопрос по сохранению и укреплению здоровья детей.

Анализ публикаций, посвящённых исследованию проблем физического воспитания. Позволил прийти к выводу, что одним из эффективных средств физического воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения являются специальные упражнения, направленные на комплексное развитие физических качеств и двигательных способностей.

К сожалению, на занятиях по физической культуре мало используются игровые методы, которые позволяют активизировать двигательную активность детей.

Одним из средств решения данной проблемы мы решили организовать в своем детском саду дополнительное образование по стретчингу, направленную на развитие гибкости и координации у детей старшего дошкольного возраста.

Новизна данной программызаключаетсяв исследовании эффективности детского игрового стретчинга в развитии гибкости и координации у детей старшего дошкольного возраста.

В ходе многолетней работы в обрасти физического развития мы установили, что наиболее эффективного результата можнодобиться, работая с детьми старшего дошкольного возраста, так как у детей данного возраста хорошо развита гибкость, обусловленная анатомо–физиологическими особенностями.

Детский стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма,

предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. На своих занятиях мы обучаем детей упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному или игровому сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Так как занятия в кружке игрового стретчинга проходят в игровой форме, мы заметили, что детименьше устают им радостно и комфортно. Ведь чем больше положительных эмоций получает ребенок, тем более гармоничным и радостным предстает перед ним мир, тем больше уютнее и увереннее чувствует он себя в жизни.

По истечению некоторого времени, когда мы начали заниматься с детьми игровым стретчингом мы заметили, мощный терапевтический эффект, у детей повысился уровень физической подготовленности, дети стали спокойнее, у нихстабилизировался эмоциональный фон, снизилась заболеваемость в группе; лучше стали развиты психические качества у детей, такие как: внимание, память, воображение, дети стали выносливее.

Анализируя опыт образовательной практики - планируем в дальнейшем продолжить работу над обогащением и тиражированием опыта. А также немаловажно, продолжать приобщить и их родителей к здоровому образу жизни через воспитание потребности в двигательной активности.

ДУХОВНЫЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

Золотова Анна Сергеевна, преподаватель
ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»
г. Нижний Новгород

Одной из серьезных проблем современного общества является проблема духовного здоровья человека. Духовное здоровье человека определяется тем, какие духовные ценности человек чтит превыше всего.

Существует несколько определений понятия «духовное здоровье»:

- С точки зрения психологии духовное здоровье – это: устойчивость человека к стрессам, умение управлять своими мыслями и эмоциями, иметь доброжелательное отношение к людям и видеть в них особенности, а не недостатки, быть мудрым, понимать окружающих людей и происходящее, быть спокойным и собранным.
- Религия трактует: духовность – это внутреннее состояние души, которое меняется, зависит от нашей воли, от разума, от мировоззрения. Духовность скрыта от внешнего взора. Это то, что происходит во мне или может происходить. То, что в результате способно превратить меня в совершенно другое существо. Духовность – конечная, а не промежуточная цель жизни, то, к чему человек стремится. Дух творит себе форму.
- В Российской традиционной духовности лежат конкретные базисные нравственные понятия, нравственные чувства нашего народа: стыд, жалость, благоговение перед святыней, жертвенность. Они основные нравственные ценности в нашей культурной традиции.

Духовное здоровье – это способность человека:

- анализировать происходящие в окружающем мире различные события и явления,
- определять ход их развития и возможные последствия

Для личного благополучия от общения с окружающим миром в процессе жизнедеятельности.

Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда ментальное здоровье) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Содержание этого понятия «психическое здоровье» не исчерпывается медицинскими и психологическими критериями, в нём всегда отражены общественные и групповые нормы, регламентирующие духовную жизнь человека

Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и её результатам.
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Перечисленные характеристики свидетельствуют о степени совершенства и зрелости личности.

Для прикладных целей достаточным является так называемое «функциональное определение здоровья, основанное на подходе Т. Парсонса (TalcottParsons, 1958 г.) и восходящее к эволюционной теории представление о дисфункции», согласно которому «под психическим здоровьем понимается способность человека полноценно функционировать в основных социальных ролях». Такой подход к здоровью имеет ряд важных для практики следствий:

- относительность здоровья, подразумевающая отсутствие «абсолютного» психического здоровья. Это значит, что нет человека, который мог бы сохранять свое психическое здоровье в любых социальных ролях или ситуациях;
- ограниченность подхода социокультурными нормами общества или социальной группы;
- функциональное понимание психического здоровья не подразумевает полного отсутствия симптомов психического расстройства, а только констатирует, что такая симптоматика, если она имеется, не вызывает социальной или поведенческой дисфункции

Духовные составляющие здорового образа жизни:

- Развитие способности совершать добрые дела (участие в акциях милосердия, оказание помощи престарелым, ветеранам, уход за больными и др.);
- Развитие способности совершать самоотверженные поступки (соревнования и

конкурсы в составе команды, дружба, товарищество);

- Развитие способности анализировать свою деятельность за день, неделю, месяц, год;
- Развитие способности признавать свои ошибки и недостатки и изменяться в лучшую сторону;
- Наличие твердого жизненного идеала, ведущей стержневой идеи, веры и следование этой идее (посещение храма, монастыря…);
- Чтение художественной литературы, общение с уважаемыми людьми, ветеранами войны и труда;
- Периодические самоограничения, пост, выполнение действий, продиктованных интересами развития силы воли.

Что помогает укреплять духовное здоровье?

1. Воспитание
2. Религия
3. Позитивные эмоции
4. Различные восточные системы, практики:
   a. йога (индийская система упражнений, приводящая тело и психику в гармонию),
   b. гимнастика Цигун – китайская практика саморегуляции и оздоровления организма.
5. Дыхательные практики - упражнения по дыханию, приводящие в норму работу внутренних органов и успокаивающие мысли.

Выполнение духовных практик:

- снижают уровень стресса;
- улучшают общий эмоциональный фон и увеличивают чувство благополучия;
- облегчают боли в спине и шее;
- улучшают качества сна;
- развивают чувство равновесия.

Рисунок 1. Восточные практики



Рисунок 2. Дыхательные практики



Список использованных источников:

1. Т.Б. Дмитриева, Б.С. Положий. «Психическое здоровье россиян» URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/(дата обращения 18.03.2022)
2. Духовное здоровье. Презентация Онлайн: URL: https://ppt-online.org/493927 (дата обращения 18.03.2022)
3. Основы здорового образа жизни Презентация Онлайн: URL: https://ppt4web.ru/obzh/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni3.html (дата обращения 18.03.2022)
4. Котова Елена Презентация проекта "Духовное здоровье семьи" URL: https://znanio.ru/media/prezentatsiya_proekta_duhovnoe_zdorove_semi-215232(дата обращения 18.03.2022) Здоровье –условие благополучия человека Презентация Онлайн: URL: https://ppt-online.org/899926 (дата обращения 19.03.2022)
5. Ульяновский областной клинический медицинский центр оказания помощи лицам, пострадавшим от радиационного воздействия, и профессиональной патологии имени Героя Российской Федерации Максимчука В.М.https://ulcpp.ru/dyhatelnaya-gimnastika-vazhnyj-moment-v-reabilitaczii-paczientov-posle-perenesennyh-orvi-i-covid-19 (дата обращения 19.03.2022)

СОЗДАНИЕ ЦЕНТРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА КАК СРЕДСТВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА В ДОУ

Зуева Елена Владимировна, заведующий
Жукова Наталья Ивановна, старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 48 «Маленькая страна»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Движение-это жизнь!

Современный детский сад – это место, где ребенок получает жизненный опыт. Здесь он взаимодействует с окружающим. Необходимо правильно подойти к вопросу создания центра двигательной активности в группе. Внимательно наблюдая за воспитанниками, за каждым ребёнком, воспитатели группы должны вдумчиво и рационально организовывать развивающее пространство своей группы. Основной задачей дошкольных учреждений является сохранение и укрепление здоровья детей. Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация центра двигательной активности в группе.

В настоящее время одной из самых важных проблем является проблема психического и физического здоровья детей. За последние несколько лет резко

ухудшилось состояние здоровья детей дошкольного возраста.

Образовательная и оздоровительная работа предполагает организацию здоровьесберегающей среды в детском саду. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности. Составление индивидуальных планов оздоровления. Изучение передового педагогического опыта по оздоровлению детей. Отбор и внедрение эффективных технологий и методик, пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Цель здоровьесберегающих технологий заключается в обеспечении дошкольнику возможности сохранения здоровья. Формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни. Обучение использованию дошкольником полученных знаний в повседневной жизни. Поэтому в нашем детском саду получили широкое применение следующие здоровьесберегающие технологии, а именно:

- процедуры закаливания;
- элементы психогимнастики;
- релаксационные упражнения;
- подвижные игры и игры малой подвижности;
- ритмическая гимнастика;
- пальчиковые упражнения;
- использование разнообразного спортивного оборудования;
- использование нетрадиционного оборудования;

Для обеспечения двигательной активности детей в течение всего дня, необходимо оборудовать центры двигательной активности. Во всех группах нашего детского сада такие центры имеются, оборудование которых соответствует возрасту детей. Они удовлетворяют потребность дошкольников в движении и приобщают их к ЗОЖ. Центры двигательной активности удобно расположены, доступны для детей. Оборудования соответствует возрасту и количеству детей в группе. Оно гигиенично, ярко, безопасно, разной фактуры, формы и цвета. Все это способствует обогащению сенсомоторной сферы ребенка.

Главное преимущество двигательного центра в группе в том, что его оборудование объединяет физкультуру с игрой, создает условия для полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности, а возможность использования игрового и физкультурно-спортивного оборудования развивает в воспитанниках произвольность движений, самостоятельность, творчество и креативность.

В центрах двигательной активности имеется мелкий индивидуальный игровой инвентарь для игр с метанием, ловлей и прыжками, оборудование для спортивных игр, упражнений, утренней гимнастики, атрибуты для подвижных и малоподвижных

игр: эмблемы, шапочки, маски и др. Атрибуты для игр и упражнений с прыжками: скакалки, обручи, шнуры. Атрибуты для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием: кольцеброс, мячи резиновые разных размеров, мешочки с песком для метания (средние и старшие группы), корзины для игр с бросанием, мишень для метания, дартс с мячиками на липучках, кегли. Имеется бубен для проведения утренней гимнастики. Разнообразные картотеки в соответствии с возрастом детей подвижных игр, малоподвижных игр, физкультминуток, утренних гимнастик, бодрящих гимнастик, считалок, иллюстрированный материал по зимним видам спорта, иллюстрированный материал по летним видам спорта, символика и материалы по Олимпийским играм, нестандартное оборудование. В изготовлении нестандартного оборудования приняли участие родители воспитанников. Также в уголках располагаются настольные игры спортивной тематики, дидактические игры, альбомы по ознакомлению детей с видами спорта, подбор книг о спорте (стихи, пословицы, загадки). Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук имеются мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль), коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами».

Правильная организация двигательной активности детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Двигательный режим по ФГОС - это рациональное сочетание различных видов, форм и содержания двигательной активности ребенка. В него включаются все виды организованной и самостоятельной деятельности детей. Продолжительность двигательной активности должна составлять не менее 50-60% периода бодрствования, что равняется 6-7 часам в сутки.

Повышению двигательной активности способствует использование нетрадиционного оборудования. Упражнения с нестандартными пособиями совершенствуют координацию движений. Новое спортивное оборудование – это всегда дополнительный стимул активизации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Современные дошкольники в настоящее время порой загружены не меньше взрослых. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Поэтому так важно в группе иметь личное пространство, место уединения. Благодаря месту уединения у ребенка появляется возможность расслабиться, успокоиться. В уголке уединения могут располагаться знакомые ребенку вещи, эстетически и аккуратно оформленные. Это пространство не терпит вызывающих красок, здесь все в пастельном тоне. В этой зоне могут находиться фотографии близких людей,

пейзажные картины, магнитофон или колонка с расслабляющей музыкой (шум воды, пение птиц, шелест листьев).

При внимательном наблюдении за детьми можно оценить их психологическое благополучие в определенный период бодрствования. Если ребенок не хочет идти в детский сад, с трудом расстается с родителями, малоподвижен, часто грустит, капризничает, плачет, ссорится со сверстниками, не активен в период бодрствования, если он зажат, скован, значит, психологический дискомфорт налицо и надо срочно принимать меры.

Формы работы по физическому воспитанию для конкретной группы или детского сада в целом, отбираются по принципу системности. Учитываются состояние здоровья детей в группе. Учитываются особенности их физического развития, возраст, условия семейного воспитания, профессионально-личностные интересы воспитателей, задачи дошкольного учреждения в области физической культуры на предстоящий период.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 40 «ОДУВАНЧИК»

Иванова Ирина Геннадьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 40 «Одуванчик»

С каждым годом растет количество больных детей, снижается темп физического и умственного развития детей. Мы, педагоги, на практике убеждаемся в снижении интереса детей к двигательной активности, их малоподвижности, нежеланию принимать участие в подвижных играх, что приводит к росту заболеваемости. Наиболее эффективным и доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура и, прежде всего, двигательная активность. В ФГОС ДО прописано, что образовательная среда ДОУ «гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей».

Формирование основ здорового образа жизни в дошкольном возрасте является одной из важнейших педагогических задач, от решения которой зависит полноценное развитие личности. Реализация данной задачи обеспечивается организацией эффективного взаимодействия в системе «педагог – ребенок – родитель».

В.Г.Алямовская указывает на то, что система здоровьесбережения должна быть понята не только педагогическим персоналом, но и родителями.

Т.С.Овчинникова высказывает мнение о том, что в центре работы по здоровьесбережению детей должен находиться не только детский сад, но и семья, так как именно эти две социальные структуры в основном и определяют уровень здоровья ребенка.

Проанализировав создавшуюся ситуацию по вопросам здоровьесбережения в практике дошкольного образования, можно констатировать, что данной проблеме уделяется значительное внимание. Родители знают и понимают важность оздоровительных мероприятий, но большинство из них не делают утреннюю гимнастику, не имеют дома элементарных спортивных снарядов, не посещают в выходные дни спортивные учреждения. У большинства детей не соблюдаются режим дня и питания. Таким образом, чтобы сохранить и улучшить здоровье детей в один из самых ответственных периодов жизни, необходима огромная работа с семьей.

Формирование, сохранение и укрепление здоровья всех детей дошкольного учреждения – цель всех педагогов нашего учреждения, разнообразные лечебно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительские работы позволяют использовать все средства, методы и приемы для достижения вышеуказанной цели. В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

- соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН;
- утренняя гимнастика, гимнастика после сна;
- корригирующая и дыхательная гимнастика;
- закаливающие процедуры; использование ребристых дорожек.
- занятия, прогулки, походы, недели здоровья;
- соблюдение сезонной одежды воспитанников;
- мытье прохладной водой рук по локоть.
- самомассаж;
- витаминотерапия (витаминизация третьих блюд);
- физкультурные занятия; использование народных средств (ношение кулонов с чесноком), создание луковой ионизации воздуха, в целях профилактики вирусных инфекций;
- вакцинация воспитанников детского сада и сотрудников.

В работе с родителями широко используется просветительская работа, информация по здоровьесбережению размещается в родительских уголках. Мы периодически проводим консультации для родителей, оформляем папки-передвижки, раздаем памятки. Совместно с родителями проводятся «Веселые старты», «День здоровья», а также различные мероприятия. Данная работа направлена на сохранение здоровья детей, а также на своевременную коррекцию

возникающих проблем.

Являясь участником этого общего процесса, я уделяю особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе. Наиболее эффективными формами оздоровления являются: соблюдение режима дня; утренняя гимнастика, динамические паузы (физкультминутки); двигательная активность в течение дня; физкультурные занятия; прогулки; спортивные праздники, развлечения, подвижные игры; сбалансированное питание.

Ежедневное выполнение комплекса утренней зарядки позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья. Динамические паузы и физкультминутки помогают предотвратить утомление ребенка во время занятий. Занятие по физическому развитию и подвижные игры основные средства физического развития детей дошкольного возраста. В подготовительной группе в разное время года мы используем различные подвижные игры, например, осенью «Собери урожай», «Волк во рву» «Волки и овцы» «Мы веселые ребята», «Совушка», в зимний период мы знакомимся с играми «Хитрая лиса», «Мороз-Красный нос», проводим эстафеты на санках и лыжах. С наступлением весны тематика подвижных игр меняется: «Перелет птиц», Гори, гори ясно». В выборе подвижной игры стоит отдать предпочтение интересам детей, их физическим навыкам. Игровые правила могут быть изменены или усложнены педагогом. Это позволяет поддержать интерес к подвижным играм.

Также с детьми ведется индивидуальная работа, направленная на развитие двигательной активности, как на прогулке, так и в групповой комнате. Индивидуальная работа может быть организована в форме игры, это могут быть игровые упражнения или подвижная игра, например, если необходимо научить детей прыгать через шнур, подойдет игра «Попрыгунчики – воробышки». Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки. Водящий становится на середину круга. Остальные дети – воробышки стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бегает в кругу и не дает воробышкам долго там находиться.

В план работы включаются формы отдыха: физкультурный досуг, праздники, дни здоровья. При организации активного отдыха важно учитывать климатические условия, особенности сезона и природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива ДОУ и семьи. Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят

физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

В этом учебном 2021-2022 году с детьми подготовительной группы были проведены, следующие спортивные мероприятия:

- полоса препятствий «Дорожка здоровья». Благодаря использованию, стандартного и нестандартного физкультурного оборудования были созданы условия для двигательной активности детей.

- спортивное развлечение «День народного единства», где дети познакомились с подвижными играми народов России.

- забавы на улице «Хорошо зимой в саду» (игры в снежки, снежная крепость, катание с гор), развивающие активность, самостоятельность, приобщающие к совместной деятельности детей и родителей,

- в декабре проводился Всемирный день футбола – спортивный праздник «Школа мяча»

- физкультурный досуг «Богатырская наша сила», спортивное развлечение «А ну-ка девочки», спортивные эстафеты, посвященные в честь открытия Зимних Олимпийских игр, «Веселые старты» (игровые соревнования) помогли детям улучшить двигательные умения и физические качества дошкольников. Для формирования представления о здоровом образе жизни с детьми проводятся беседы о закаливающих процедурах, о пользе правильного питания, режиме дня. Свои знания ребята закрепляют с помощью дидактических игр, продуктивной деятельности или викторины.

Таким образом, при систематическом проведении физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, дети нашей подготовительной группы имеют хорошую физическую подготовленность, состояние здоровья воспитанников на высоком уровне, а это необходимо для дальнейшего обучения в школе. Здоровый образ жизни, который закладывается в ДОУ и в семье, формирует у ребенка полезные навыки и умения по укреплению своего здоровья во взрослой жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Литература:

1. Храмцов П.И., Березина Н.О. Состояние здоровья и образ жизни современных дошкольников // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». 2014. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-i-obraz-zhizni-sovremennyh-doshkolnikov (дата обращения: 28.03.2022).

2. Бурина С.В. Организация работы по здоровьесбережению детей [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/09/30/goo-organizatsiya-raboty-po-zdorovesberezheniyu-detey (дата обращения: 28.03.2022).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА - ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Изергина Эльвира Яковлевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 67 г. Йошкар-Олы «Колокольчик»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Пальчиковая гимнастика – здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста. Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

В ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

Пальчиковая гимнастика рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени. Пальчиковые игры помогают усовершенствовать движения рук, развивая психические процессы: произвольное внимание, логическое мышление, слуховое восприятие, память, речь детей, мелкую моторику пальцев, кистей рук. Результативность занятий пальчиковой гимнастикой зависит от того, чем еще занимается ребенок. Занятия по музыке, физической культуре, математике, лепке, аппликации, рисованию, игры в конструкторы и мозаики – все это способствует развитию мелкой моторики рук и повышает умственную деятельность ребенка, развивает его речевые способности.

Как воспитатель детского сада, я сталкиваюсь с актуальной проблемой развития речи детей. Отставание в развитии речи усложняет организацию жизни

детей в группе. Слабое развитие мелкой моторики не позволяет организовывать разнообразные игровые занятия. Дети даже сами не могут справиться с простыми игровыми заданиями: построй дом из кубиков, собери башню из колец и т.д. Наблюдается тревожная тенденция к снижению уровня развития моторики рук у детей дошкольного возраста.

Использование пальчиковых игр и упражнений помогают детям:

1. Сделать рывок в развитии речи - улучшить произношение и обогатить лексику;

2. Развивать внимание, терпение, умение концентрироваться на выполняемых действиях;

3. Проявлять творческие способности;

4. Играя, освоить ориентировку в пространстве;

5. Развивать память ребёнка, так как он учится запоминать определённые положения рук и последовательность движений;

6. Понять возможности несловесного общения;

7. В результате выполнения упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость.

Учитывая важность проблемы по развитию мелкой моторики, решила провести с детьми углубленную работу в этом направлении, работая в тесном контакте с родителями.

Задачи, правила выполнения упражнений для развития мелкой моторики у детей.

Для начала были поставлены задачи, которые необходимо было решить. А уже после решения определенных задач мною были использованы известные многим педагогам методы развития мелкой моторики.

Задачи:

-Выявить индивидуальные способности детей в развитии мелкой моторики;
-познакомить детей с названиями пальцев рук;
-научить выполнять координированные движения пальцами рук;
-развивать наблюдательность и любознательность;
-активизировать словарный запас;
-развивать лексико-грамматический строй;
-пропагандировать использование пальчиковых игр дома;
-использовать взаимосвязь педагогов ДОУ в развитии мелкой моторики рук.

Наряду с общедидактическими принципами: наглядность, последовательность, систематичность, доступность данная система роботы требует соблюдения следующих принципов:

-принцип индивидуального подхода, учёт личностных и возрастных особенностей;

-принцип преемственности взаимодействия с ребёнком в условиях детского сада и семьи.

Необходимо помнить три важных правила:

Первое: пальцы правой и левой рук следует нагружать равномерно;

Второе: после каждого упражнения нужно расслаблять пальцы. Например: потрясти кистями рук;

Третье: поскольку пальчиковая гимнастика оказывает комплексное воздействие, она должна использоваться на всех образовательных деятельностях в ДОУ.

Правила выполнения упражнений:

1. Перед игрой с ребенком можно обсудить ее содержание. Это не только позволит подготовить его к правильному выполнению упражнения, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.

2. Перед началом упражнений дети разогревают ладони легкими поглаживаниями до ощущения тепла.

3. Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала одной рукой, затем другой, а потом двумя руками вместе.

4. Выполняйте упражнение вместе с ребенком, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой.

5. При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки.

6. Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.

7. Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись ребенком легко, без напряжения мышц руки, чтобы они приносили ему радость.

8. Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, четко, без лишних слов. При необходимости ребенку оказывается помощь.

9. В идеале каждое занятие имеет свое название, длится несколько минут и повторяется в течение дня 2-3 раза.

10. При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.

11. Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяются новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию ребенка.

12. Не ставьте перед ребенком несколько сложных задач, невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.

13. Никогда не принуждайте. Попытайтесь разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидируйте их или поменяйте игру.

Гимнастика для пальцев рук делится на пассивную и активную. Пассивная гимнастика: массаж кистей рук: поглаживание, растирание, вибрация. Рекомендуется как предварительный этап перед активной гимнастикой детям с низким уровнем развития мелкой моторики. Затем следует перейти к упражнениям активной пальцевой гимнастики. Все упражнения проводятся в игровой форме. Сложность их должна выбираться вами в зависимости от уровня развития тонкой моторики рук ребенка. Пальчиковая гимнастика состоит : Игры с пальчиками:«Сорока-белобока», «Идет коза рогатая», «Мы делили апельсин» и др.) Пальчиковые потешки: «Пошел котик на торжок» и др. Пальчиковые сказки «Репка», «Теремок», «Колобок» и др.

Перед каждой игрой настройте детей, найдите способ их заинтересовать. Начинать пальчиковые игры желательно с разминки пальцев: сгибания и разгибания. Можно использовать для этого упражнения резиновые игрушки, мячики. При разучивании новой игры все движения пальцев и рук выполняются показывающим взрослым и ребенком медленно. Если ребенок не может самостоятельно выполнить требуемое движение, надо взять его руку в свою и действовать вместе с ним. Произносить тексты пальчиковых игр взрослый должен максимально выразительно: использовать разную силу голоса, делая паузы, подчёркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах. Если ребенку трудно проговаривать текст, то достаточно выполнять движения вместе с взрослым. Для некоторых игр можно надевать на пальчики бумажные колпачки или рисовать на подушечках пальцев лица. Следует добиваться, чтобы дети выполняли движения кистями и пальцами с оптимальной амплитудой и нагрузкой. Пальчиковые игры следует проводить систематически, ежедневно. Чтобы приобретенные навыки закреплялись, следует повторять хорошо знакомые, полюбившиеся детям игры и одновременно разучивать новые. Необходимо стараться применять различные пальчиковые игры, используя сжатие, растяжение, расслабление кисти руки. Надо помнить, что в коре головного мозга имеется отдельная область проекции для каждого пальца. Продолжительность пальчиковых игр зависит от возраста детей. Для младшего дошкольного возраста 3-4 года рекомендуемое время - от 3 до 5 минут, для среднего и старшего дошкольного возраста 4-7 лет- 10-15 минут в день.

Для развития мелкой моторики кисти кроме пальчиковой гимнастики можно

использовать следующие виды деятельности:
- массаж кистей рук с использование чистоговорок, скороговорок;
- игры на координацию движений с резиновыми и тряпочными мячами;
-пальчиковый театр;
- выкладывание узоров из мелких камешков, круп;
-завязывание и развязывание узелков;
-застёгивание и расстёгивание пуговиц различной величины;
-комкание и сжимание пористых губок;
-лепка из глины или пластилина;
-нанизывание бус, бисера, пуговиц;
-нанизывание колец различной величины на стержень;
-перематывание цветных клубочков ниток;
-складывание из кубиков разных построек;
-собирание мозаики;
-собирание пирамидки, матрёшки;
-узнавание предметов на ощупь;
- копирование узоров, рисунков или работа в прописях.

Вывод:

С помощью пальчиковых игр ребенок получает разнообразные зрительные, слуховые и тактильные впечатления, у него развивается внимательность, умение сосредотачиваться и переключаться, умение концентрировать свое внимание и правильно его распределять, совершенствуется умение соотносить то, что он видит и слышит, с траекторией движения своей руки. Пальчиковые игры развивают такие качества, как адекватная самооценка, способность мобилизоваться, сосредоточиться и расслабиться.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ДАРАМИ ФРЁБЕЛЯ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ишалёва Оксана Александровна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 90 «Крепыш»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В наши дни проблема сохранение и укрепление здоровья детей является очень актуальной. Поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом заниматься разными видами деятельности, обучаться и развиваться. Только полноценное здоровье способствует становлению гармонически развитой личности.

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье- «это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.»

На современном этапе развития в каждом дошкольном учреждении большое внимание уделяют здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Кроме того, серьёзной задачей является обеспечение максимально высокого уровня здоровья, организация здоровьясберегающей среды, а также уровня физической подготовленности.

Одном из эффективных видов технологий сохранения и стимулирования здоровьядошкольников является подвижная игра.

Подвижная игра – эмоциональная деятельность, которая связана с выполнением основных движений. Подвижные игры являются незаменимым средством развития детей, играют большую роль в их всестороннем физическом воспитании. Как известно, игры развивают физически, умственно, воспитывают нравственно, воздействуют на все психические процессы (мышление, воображение, память, внимание), воспитывают эстетику, трудовые навыки, имеют большое оздоровительное значение.

Исследованиями учёных доказано, что целенаправленные физические нагрузки, оказывая особое стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить восстановление ранее утраченного здоровья, увеличить жизненные силы, повысить иммунитет, эффективно укреплять и развивать здоровье детей. Это воздействие наиболее полно можно осуществить через подвижные игры, при активной помощи самого ребёнка. Игры с моментами весёлой неожиданности, когда обыденное становится необычным, а потому особенно привлекательным для детей, дают им радость, эмоциональный подъём.

Благодаря этому прекрасному свойству игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем любые другие средства воздействия, соответствуют потребностям растущего организма, способствуют гармоничному развитию детей, воспитанию у них морально волевых качеств и прикладных навыков.

Естественная потребность в движении у детей дошкольного возраста, педагогически целенаправленная, ведёт к увеличению двигательной активности. Последнее неукоснительно ведёт к увеличению потока раздражений, возникающих

во время движений ребёнка, в воспринимающих нервных приборах кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре головного мозга. В результате активно и правильно развивается центральная нервная система и внутренние органы: повышается эмоциональный тонус детей, усиливается нервно - мышечный аппарат, улучшаются показатели сердечно - сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем, формируется правильная осанка. Поэтому в педагогический процесс считается обязательным включение подвижных игр как наиболее доступный и эффективный метод воздействия на укрепление, оздоровление, закаливание детей дошкольного возраста, развитие физических качеств, психических процессов.

Преимущества подвижных игр перед дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной, ненавязчивой форме.

Как показали фундаментальные исследования А.М. Фонарёва (1969г.), двигательная активность, развитие речевой функции теснейшим образом связаны с функциональным состоянием мозга, с общей жизнедеятельностью ребёнка. У детей существует врождённая функциональная связь между мышечной системой и мозговыми структурами, с деятельностью органов чувств и висцеральных органов, между мышечной системой и эмоциональной сферой ребёнка. Благодаря указанным связям, через подвижные игры достигается наиболее гармоничная координация деятельности всех органов и систем ребёнка. Неоценима роль игры в эффективности интеллектуального развития, приобретения новых знаний.

Кроме традиционных подвижных игр в своей работе я использую подвижные игры с дарами Фрёбеля:

- ✓ «Волшебный мяч»
- ✓ «Ловец жемчужин»
- ✓ «Охрана зрения»»
- ✓ «Спрятанная игрушка»
- ✓ «Умею-не умею»
- ✓ «Боулинг»
- ✓ «Верёвочка»
- ✓ «Лови -лови»
- ✓ «Сборщики»
- ✓ «Тайные агенты»
- ✓ «Тише мыши»
- ✓ «Эстафета»
- ✓ «Карусели»
- ✓ «Ручеёк»

Подвижные игры с дарами Фрёбеля решают следующие задачи

- ✓ развитие аккуратности в движениях и перемещениях;
- ✓ развитие игровой деятельности;
- ✓ развитие интереса к подвижным играм;
- ✓ развитие мелкой моторики рук, мышления и воображения;

- ✓ развитие основных движений и двигательной активности;
- ✓ развитие представлений о себе, своём теле;
- ✓ развитие самостоятельности, инициативы;
- ✓ развитие умения сотрудничать, кооперации в совместной деятельности, умения помогать друг другу в выполнении основных движений;
- ✓ развитие эмоционального опыта;
- ✓ развитие кругозора детей в области спортивных игр;
- ✓ формирование навыков соблюдения о здоровье и здоровом образе жизни.

Подвижные игры с дарами Фрёбеля развивают такие качества как наблюдательность, активность мысли, увлечённость, умение осуществлять творческие замыслы практически, сочувствие, умение радовать других и радоваться за других. Все перечисленные качества формируют личность ребёнка и нужны в будущей жизни.

Результат подвижной игры с дарами Фрёбеля- это радость, эмоциональный подъём, развитие и увеличение физических сил ребёнка, эффективное оздоровительное воздействие на детский организм в целом.

Подвижные игры с дарами Фрёбеля являются эффективным средством разностороннего развития, где оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи решаются в комплексе и направлены на воспитание здоровой, гармонично развитой личности.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Караганова Людмила Петровна, преподователь
Семерозубова Людмила Прокофьевна, преподователь
ГБПОУ «Самарский медицинский колледж им. Н. Ляпиной»
г. Самара

«Своё здоровье надо беречь
собственными усилиями.
Если ты не готов изменить свою жизнь,
тебе невозможно помочь»
Гиппократ

На сегодняшний день тема пропаганды и формирования здорового образа жизни стоит на первом месте, ярко освещается в прессе и на телевидении.

Когда же возник интерес к этой теме? Проблема здорового образа жизни приобрела огромный масштаб, ее актуальность с течением времени только возрастает. В последние четверть векапроблема здорового образа жизни больше

стала волновать молодое поколение. Мы сталкиваемся с различными причинами проблем со здоровьем молодежи, Чем это объясняется? Это объясняется следующими причинами. Гиподинамия с последствиями развития хронических болезней, так как молодежь все больше проводит время за компьютером. Перекусы, неправильное питание, так же является одной из вредных привычек, которая оставляет негативные последствия для организма и является пусковыми механизмами многих болезней.

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Проблема здоровья человека становится не только индивидуальной проблемой, но и проблемой государственной, от её успешного решения зависит здоровье отдельной личности, а также здоровье общества в целом. Поэтому это решается на всех уровнях: личном, семейном, общественном. И конечно в первую очередь пропаганду здорового образа жизни надо проводить среди молодежи. Молодежь должна хорошо понимать, что такое здоровье и здоровый образ жизни.

Это образ жизни каждого человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает людям ставить цели и выполнять задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а иногда и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить полноценную и долгую жизнь.

В нашей стране популяризации здорового образа жизни среди молодежи придаётся первостепенное значение.Молодые люди, особенно раннего юношеского возраста, когда их сознание ещё находится в стадии формирования, и они подвергаются различным влияниям, ими очень легко манипулировать, они поддаются антипропаганде. Прилавки магазинов предлагают широкий ассортимент «нездоровых» продуктов. В СМИ очень много скрытой рекламы: рекламы курения, алкоголя, наркотиков, баночек с энергетическими напитками.

Здоровье человека можно рассматривать с различных точек зрения: физиологической, психологической, духовной и социальной.Для хорошей физической формы, прежде всего, нужно, чтобы организм человека хорошо функционировал, и главную роль здесь играют такие факторы, как оптимальная физическая активность,занятие физической культурой, правильное, рациональное питание, здоровый сон, отказ от вредных привычек таких, как алкоголь, табакокурение, употребление энергетиков и энерготоников, соблюдение правил личной гигиены. Духовное здоровье предполагает высокую активность стрессоустойчивости, положительное отношение человека к себе и окружающему

миру, позитивный настрой. Чтобы достичь социального благополучия, надо обладать коммуникативными умениями, уметь выстраивать отношения в обществе, среди своих сверстников.

Большую роль в распространении знаний о здоровом образе жизни и воспитании правильного отношения к своему здоровью играет пропаганда. Под пропагандой понимается обширный спектр деятельности.В настоящее время широко применяется метод устной пропаганды, который включает в себя беседы, лекции, дискуссии, конференции. Следующий метод, метод печатной пропаганды. К нему относятся статьи, листовки, буклеты, брошюры, санитарные бюллетени. Также широко используют наглядный метод: плакат, рисунок, фотография.Каждый из этих методов имеет свои достоинства. Самый эффективный из них признается метод устной пропаганды, как самый популярный, экономичный, простой и доступный в организационном отношении.

Пропаганда здорового образа жизни – это комплекс мероприятий, направленных на формирование и воспитание основ здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью.

Для популяризации здорового образа жизни среди молодежи помимо выше перечисленных методов пропаганды надо,чтобы:

- В каждом городе и населенном пункте были доступные спортивные комплексы и спортивные площадки;

- Развивать и популяризировать спорт среди молодежи;

- Переориентировать социальные сети на пропаганду здорового образа жизни, потому что именно интернет-сообщества является основным источником информации для молодежи;

- Ужесточить законодательную базу в области пропаганды нездорового образа жизни.

Но главное необходимов каждом человеке воспитывать чувство личной ответственности за свое здоровье, за правильный образ жизни. Никакими пожеланиями, приказами, наказаниями нельзя заставить человека охранять и укреплять собственное здоровье, если он сам не будет сознательно формировать собственный стиль здорового поведения.

Молодое поколение, это будущее России. Работая в медицинском колледже, понимаешь, насколько важна пропаганда здорового образа жизни среди молодежи.Наши студенты, будущие медицинские работники, кто, если не они должны вести пропаганду среди населения и среди своих сверстников о здоровом образе жизни.

В стенах нашего колледжа идет формирование культуры здорового,

безопасного образа жизни студентов, это осуществляется в рамках учебного процесса и во внеаудиторной работе.

В целях профилактики вредных привычек в колледже постоянно проводится психолого-педагогическая работа со студентами в форме тренинга личностного роста с основами профилактики табакокурения, алкоголизма и наркомании; консультации студентов с целью выявления и решения возникающих проблем различных зависимостей; происходит подготовка сценариев для демонстрации перед различными студенческими аудиториями не только на площадке нашего колледжа, но и других учебных заведениях, а также в школах беседы со старшеклассникамипо пропаганде и в поддержании здорового образа жизни («Вред табака!», «Псевдо сладкая жизнь!», «Беседы о ЗОЖ», «Вред или польза от энергетиков!», «Искореним вредные привычки» и др.). Воспитанию потребности в здоровом образе жизни, пропаганде здорового образа жизни способствует ежегодные Всероссийские акции и конкурсы плакатов «Против курения!», «Скажи наркотикам «НЕТ!», «Пагубная привычка алкоголизм!». Кому, как не будущим медикам, следует знать, насколько пагубными, губительными в полном смысле этого слова, являются вредные привычки. Все призывы к ведению ЗОЖ, говорят о том, что студентам не чужда проблема вредных привычек.

Студенты колледжа участвуют в городских и областных акциях, направленных на пропаганду ЗОЖ «Здоровая молодость», «31 мая – Всемирный день без табака»«21 ноября - Международный день отказа от курения» «Жизнь без вредных привычек».

Также большое внимание уделяется реализации спортивно-оздоровительного направления.

Физическое здоровье пропагандируется в колледже через следующие внеклассные мероприятия: «Лыжная эстафета», «День спорта», спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества, «7 апреля – Всемирный день здоровья», эстафета, посвященная Дню Победы.

В колледже огромное значение уделяется развитию волонтерского движения. Особое внимание волонтеры уделяют воспитанию потребности в здоровом образе жизни, пропаганде здорового образа жизни. В рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом волонтеры выступают перед студентами первокурсниками и информируют их о проблеме ВИЧ-инфекции.

Формированию здорового образа жизни, проводимые мероприятия в Самарском медицинском колледже Н.Ляпиной способствует повышению уровня компетентности студентов в области здоровья, укреплению мотивации к здоровому образу жизни навыкам просветительской, оздоровительной работы с населением,

привлечению максимального количества молодых людей к осознанному выбору здорового образа жизни.

В заключение стоит отметить, что здоровье – главный компонент полноценной жизни в современном обществе, поэтому пропаганда здорового образа жизни является очень важной. В связи с этим основной задачей государства и общества должна стать активная работа по популяризации здорового образа жизни, в том числе среди молодежи.

РЕЛАКСАЦИЯ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Картаузова Марина Анатольевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 45 «Алые паруса»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Здоровьесберегающие технологии одни из важных технологий по факторам влияния на здоровье.«Здоровьесберегающие технологии» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития»[1]. Данное понятие включает не только сохранение, но и формирование здоровья воспитанников детского сада.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение высокого уровня здоровья дошкольника, формирование знаний о здоровье, умений и навыков для поддержания здорового образа жизни.

Различают следующие виды здоровьесберегающих технологий: медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, здоровьесберегающие образовательныетехнологии, технологисоциально-психологического благополучия ребенка, здоровьесбережения и здоровьеобогащения, валеологического просвещения родителей[1]. Одна из задач ФГОС ДО: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

В дошкольных учреждениях активно используют педагогические здоровьесберегающие технологии, среди них выделяют технологий последующим направлениям:

- технологий сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

Рассмотрим подробнее технологию сохранения и стимулирования здоровья, а именно релаксацию. Релаксация является актуальным способом расслабления и успокоения не только для детей, но и для взрослых, умение достигать данное состояние необходимо всем. Релаксация помогает снять напряжение физическое, нервное, психическое.

Выделяют следующий методы релаксации:

- мышечная;
- дыхательная;
- духовная.

Мышечная релаксация представляет собойвыполнение упражнений, снижающих активность, напряжение в организме, сокращение мышц, включают расслабление мышц лица, рук, ног, а также сон – полное восстановление. Одна из знаменитых техник мышечной релаксации разработана американским врачом в ХХвеке Э. Джекобсоном. Ее сутьв том, что после напряжения мышцы начинается автоматическое расслабление. На 15 секунд сильно напрячь мышцы, затем 20 секунд сконцентрироваться на чувстве расслабления. Водные процедуры тоже можно отнести к мышечной релаксации.

Дыхательная релаксация помогает расслабиться даже при любых мыслях, при стрессе дыхание учащается, возникает нехватка кислорода. Дыхательная релаксация наполняет организм кислородом. Во время данных упражнений детки могут смеяться или зевать – это хороший знак, потому что дыхательная релаксация считается массажем внутренних органов.

Духовная релаксация связана с искусством, она включает в себя прослушивание музыки, просмотр изображений. С помощью специальных фотографий и картин можно достичь релаксация глазных мышц. Самый простой и всем известный способ релаксации, который связан с искусством, является колыбельная. «Этот способ доступен также для детей с ограниченными возможностями здоровья. Колыбельная отличается особым ритмом, похожим на спокойное биение сердца, обилием шипящих звуков, напоминающих то, как мама в глубоком детстве укачивала каждого малыша»[4]. Детки попадают в сказку, успокаиваются.

Целью релаксации является: снятие мышечного напряжения у дошкольника, приведение психологического состояние в нормальное состояние [2].Выполнение упражнения для релаксации решают следующие задачи:формирование и развитие творческого мышления; укрепление психологического здоровья; воссоздание позитивных эмоций; создание внутренней гармонии. Ответственным лицом за данную область может быть воспитатель, психолог и руководитель физического

воспитания.

Релаксацию можно проводить в группе, в музыкальном и спортивном зале, перед ответственным лицом стоит задача, а именно верно выбрать упражнение, его интенсивность. Существуют множество упражнений релаксации для детей, которые позволяют лучше понять чувства, помогают достичь спокойствие, снять стресс, сконцентрироваться. Рассмотрим некоторые из этих упражнений, которые активно используются в практике.

Одно из интересных упражнений называется «Лимон». Ребята должны опустить руку вниз, представить, что в правой руке лимон,из которого нужно выжать сок. Медленно начинать ее сжимать, чувствовать напряжение, затем бросить «лимон» и расслабить руку. Затем проделать тоже самое левой рукой[3].

Можно приговаривать:

«Я возьму в ладонь лимон,
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю
– Сок лимонный выжимаю.
Все в порядке, сок готов.
Я лимон бросаю, руку расслабляю».

Упражнение, заставляющее фантазию играть всеми цветами радуга («Радуга»). Ребенку необходимо закрыть глазки и представить летний день, солнышко светит ярко, его лучики падают на кожу и щекочут ручки, ладошки. Посмотреть вверх на небо, а там радуга. Тянемся ручками до радуги, ладошки солнышку показали. Не достать ребят до радуги, попробовать еще раз (повторить 3 раза).

Рассмотрим упражнение дыхательной релаксации«Ежик». Ежик топает по лесу и пыхтит. Набираем воздух через нос, выталкиваем звук «п» через сомкнутые губки, положим ручку на животик, чувствуем, как напрягаются мышцы живота. Выдох – живот сдувается, вдох-надувается. Повторим 10 раз.

Необычное упражнение называется «шарик». Представим, что мы воздушный шарик, очень яркие и красивые. Нас надувают, тело, ручки, ножки становятся легче. Шарик поднимается выше, чувствуем теплый ветерок. Вам легко и спокойно. Поднимаемся выше. Пора возвращаться домой, снова в комнате. Раз, два, три, открываем глазки. Улыбнемся друг другу.

Еще одно дыхательное упражнение «Игра с песком».Представьте, что мы на берегу моря. Делаем вдох, берем в ручки песочек. Задерживаем дыхание, сильно сжимаем в кулачок. Начинаем сыпать песочки на коленки, ножки, раскрываем пальчики. Уронить ручки вдоль туловища, они устали, стали тяжелыми. Повторим

еще 2 раза.

«Сухой» бассейн помогает избавиться от нагрузки и напряженности, тело ребенка соприкасается с шариками, а это массаж всего тела. Это помогает расслабить мышцы всего тела, снять эмоциональное напряжение.

Подводя итог, можно сказать, что актуальностьздоровьесберегающие педагогических технологииобусловлена потребностью в развитие здорового психологически и физически молодого поколения. Приоритетная задача дошкольного образования – это укрепить здоровье детей, сформировать понимание здорового образа жизни, повысить уровень грамотности в области здоровья. С этим и справляется воспитатель, применяя здоровьесберегающие педагогические технологии. Потоки информации, новые впечатления, правила и нормы вызывают стресс у детей, именно релаксация помогает бороться с негативными последствиями стресса. Воспитатель может помочь ребенку бороться со стрессом засчетрелаксации. Релаксация позволяет сохранить нормальное психическое состояние, снять напряжение, познать лучше себя, научиться понимать и чувствовать тело, его реакцию. Во время релаксации тело перераспределяет энергию, что ведет к гармонии. Скованный деткам упражнения помогают стать более уверенными, а генеративным –терпеливыми и внимательными.

Список литературы:

1. Комплекс здоровьесберегающих технологий: [сайт]. – URL: http://39.dou.spb.ru/2-uncategorised/243-kompleks-zdorovesberegayushchikh-tekhnologij (дата обращения: 22.03.2022).
2. Организация релаксации в группе компенсирующей направленности: [сайт]. – URL: https://ds18.uokvz.ru/methodical-box/prezentaciya-organizaciya-relaksacii-v-gruppe (дата обращения: 22.03.2022).
3. Релаксация как вид здоровьесберегающих технологий: [сайт]. – URL: https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/05/25/relaksatsiya-kak-vid-zdorovesberegayushchih-tehnologiy (дата обращения: 22.03.2022).
4. Релаксация как здоровьесберегающая технология: [сайт]. – URL: http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/89-preschool/12090-Relaksatsiya_kak_zdorovesberegayushchaya_tekhnologiya.html (дата обращения: 22.03.2022).

О РЕАЛИЗАЦИИ РЕГИОНАЛЬНОЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПЛОЩАДКИ ГБПОУ «СМГК»

Касымова Лола Казимовна, директор
Баринова Юлия Юрьевна, заместитель директора
ГБПОУ «СМГК», г. Сызрань, Самарская область

Сызранский медико-гуманитарный колледж сохраняет и аккумулирует имеющиеся традиции и работает в условиях инновационного развития.

В соответствии с приказом министерства образования и науки Самарской области № 377-од от 13.08.2021 г. Сызранский медико-гуманитарный колледж признан региональной инновационной площадкой (далее – РИП) в сфере образования. Проект «Разработка и апробация организационных механизмов наставничества через систему профессионального волонтерства в форме «студент-студент» начал реализовываться с сентября 2021 г. по 2025 г. Актуальность Проекта обоснована следующими аспектами.

Здоровье граждан является важным экономическим ресурсом страны, что отмечено в Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ. Но здоровье современной студенческой молодежи подвержено многим рискам. Одна из основных причин – нездоровый образ жизни. Отечественными и зарубежными учеными давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от системы здравоохранения, а на 50% - от образа жизни.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в качестве основных направлений развития воспитания отмечает необходимость формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни. Система среднего профессионального образования должна быть ориентирована на формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов.

Решение вышеобозначенных проблем невозможно без волонтерства. Одной из задач Национального Проекта «Образование» является создание условий для развития наставничества, поддержки общественных инициатив и проектов, в том числе в сфере добровольчества (волонтерства).

Проект включает проведение волонтерской работы с использованием технологии «равный-равному» наставниками студентами–медиками Сызранского медико-гуманитарного колледжа среди обучающихся-наставляемыми других профессиональных образовательных организаций г.о. Сызрань, г.о. Октябрьск.

Описание содержания деятельности РИП за период с сентября 2021 г. по март

2022 г. В сентябре была проведена работа с администрациями профессиональных образовательных организаций (далее – ПОО) г.о. Сызрань, г.о. Октябрьск по официальному поддержанию намерений сотрудничать в рамках Проекта. Были определены ответственные от ПОО по работе РИП. Проведена установочная сессия для участников Проекта через работу ТОП «Мастерства и поиск». Ответственными от ПОО самостоятельно были определены для участия в РИП обучающиеся-первокурсники в качестве наставляемых: 200 человек – обучающиеся ГБПОУ «ГК г.о. Сызрань», 200 человек – обучающиеся ГБПОУ «СПК», 50 человек – обучающиеся ГБПОУ "Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им.В.Г.Кубасова", 100 человек – обучающиеся-немедики ГБПОУ «СМГК». Отобраны ГБПОУ «СМГК» наставники из числа обучающихся волонтеров-медиков ГБПОУ «СМГК» – 106 человек.

Была разработана документация в электронной форме по персонализированному учету наставников из числа обучающихся – медиков Сызранского медико-гуманитарного колледжа и наставляемых из числа обучающихся ПОО г.о. Сызрань, г.о. Октябрьск в форме Google-таблицы с общим доступом для ответственных.

В октябре 2022 г. была разработан анкета по определению факторов здоровья и каждый обучающийся-наставляемый прошел анкетирование. Результаты анкетирования были внесены в электронную форму по персонализированному учету. По результатам анкетирования были подготовлены аналитические справки по каждому ПОО.

В каждом ПОО у обучающихся-наставляемых проведена диагностика уровня здоровья с помощью методики Г.Л. Апанасенко. У обучающихся определялись следующие показатели: рост, вес, ЖЕЛ, динамометрия кисти, АД, ЧСС, время восстановления ЧСС после 20 приседаний. По результатам экспресс-скрининга были подготовлены аналитические справки по каждому ПОО.

На основании результатов диагностических исследований сотрудниками ГБПОУ «СМГК» разработана программа информационно-обучающих мероприятий «Школа здоровья», включающая следующие модули: «Электронные сигареты, кальян: вред и профилактика», «СНЮС. Мифы и реальность», «О профилактике употребления наркотических веществ», «Пиво и энерготоники. Вред употребления», «Вакцинация: за и против», «Здоровое питание», «Алиментарно-зависимые факторы сердечно-сосудистых заболеваний», «Избыточная масса тела и здоровье», «Культура движений», «Профилактика социально-значимых заболеваний».

За период с ноября 2021 г. по февраль 2022 г. из-за неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуации было принято решение о проведении

мероприятий в дистанционном формате, поэтому были подготовлены информационные материалы, записаны видео-уроки, сделаны ссылки силами обучающихся-наставников волонтеров-медиков. В конце каждого месяца ответственные от ПОО предоставляли справки с фотоотчетами по участию обучающихся - наставляемых.

Проведенные мероприятия в ноябре 2021 г.: изучение видеоматериалов «О профилактике употребления наркотических веществ», «Вакцинация от гриппа и коронавирусной инфекции», онлайн-челлендж «Я против наркотиков, а ты?», онлайн-классные часы с представление своего опыта «Почему стоит быть волонтером».

В декабре 2021 г проведены следующие мероприятия: онлайн-обучающий семинар «Профилактика ВИЧ/СПИДа», урок ЗОЖ «Полезные и вредные привычки», просветительское мероприятие «Мифы и факты о витаминах», челлендж «Останови COVID, вакцинируйся!». Мероприятия в январе 2022 г.: урок здоровья – СТОП-Диабет!, образовательное очное мероприятие «Курение и вейпинг: популярные заблуждения». Проведенные мероприятия в феврале 2022 г.: видеолекция «Вакцинация от COVID-19 – путь к обеспечению личной безопасности и прекращению пандемии»; видеообращение волонтеров-медиков СМГК о необходимости вакцинации, просмотр мультфильма «Тайна едкого дыма», слайды «Мифы о курении». Запланированные мероприятия в марте 2022 г.: правила «Как правильно принимать витамины», занятие «Мифы и факты о витаминах», правила «6 шагов к стройности», онлайн-занятие «Лайфхаки для худеющих!», серия «Здоровое питание».

В апреле 2022 года будет организовано анкетирование обучающихся – наставляемых, наставников-волонтеров-медиков и проведен анализ по итогам апробации результативности формирования готовности к здоровому образу жизни.

В мае 2022 г. будет проанализирован механизм административного контроля текущих и промежуточных результатов системы наставничества в форме «студент-студент» с учетом предложений ответственных от ПОО.

Проведенные экспресс-скрининг с помощью методики академика Г.Л. Апанасенко и анкетирование по изучению факторов здоровья у обучающихся позволили определить долю первокурсников из ПОО с «безопасным уровнем здоровья» и дали «точку отсчета» для формирования ценностей здорового образа жизни обучающихся профессиональных образовательных организаций.

Таким образом, мероприятия дорожной карты РИП по реализации Проекта «Разработка и апробация организационных механизмов наставничества через систему профессионального волонтерства в форме «студент-студент»» за указанный

период выполнены в полном объеме. Работа РИП будет продолжена.

Наставническая деятельность для обучающихся профессиональных образовательных организаций г.о. Сызрань, г.о. Октябрьск будет востребована и целесообразна с позиции важности сохранения, поддержания репродуктивного здоровья и генофонда нации России.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Киселева Светлана Владимировна, воспитатель
МБДОУ № 67 «Колокольчик»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В данной статье рассматриваются вопросы повышения двигательной активности детей с помощью применения нестандартного оборудования в дошкольном учреждении. Авторы делятся опытом работы по физическому развитию детей для сохранения и укрепления их здоровья.

Ключевые слова: уголок по физическому развитию, нестандартное оборудование, физическое воспитание, профилактика, двигательная активность, здоровье.

В современное информационное время выявляется тенденция к ухудшению здоровья детей. Кроме того, еще одним тревожным фактором является то, что согласно данным медицинских специалистов в ходе трех десятилетий исследований выявлено устойчивое снижение функциональных возможностей организма ребят дошкольного возраста.

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья детей является первостепенной проблемой. Для достижения этих задач нужно привить воспитанникам дошкольных учреждений приверженность к здоровому образу жизни.

В дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для всестороннего развития личности. Растить детей здоровыми, сильными, физически активными, жизнерадостными и счастливыми – задача каждого педагога.

Физкультурный уголок, оформленный в детском саду, ценен тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день выполнять различные упражнения, со

временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Надеемся, что предлагаемый материал поможет педагогам и родителям вырастить детей здоровыми и крепкими, приучить ценить свое здоровье, ответственней относиться к нему, будет способствовать формированию устойчивой потребности в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Физическое развитие детей и здоровье сберегающие технологии занимают одну из важных ступеней в требованиях федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО). В дошкольных учреждениях уделяется большое внимание развивающей предметно-пространственной среде. Воспитатели стараются создать уютную и комфортную обстановку в группе, чтобы у детей была возможность реализовать себя в различных видах деятельности.

Нам хотелось бы остановиться на физическом развитии детей. Наблюдая за детьми в самостоятельной деятельности или на занятиях, выявили, что дети малоподвижны. Они куда лучше управляются с современными гаджетами, чем с мячом. Из бесед с родителями, выяснили, что и дома дети прогулке предпочитают телевизор, компьютер или телефон. В группе, организовав родителей, мы расширили наш физкультурный уголок.

Мы осознаем, что физическое и интеллектуальное развитие должно проходить параллельно. Решение этой проблемы видится в совокупности социально-педагогических условий. Этому способствует и использование нестандартного оборудования в работе по физическому воспитанию детей.

Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому такое оборудование никогда не бывает лишним. Можно без особых затрат обновить игровой инвентарь в физкультурном уголке, если есть желание и немного фантазии.

Цель – формирование у детей основ здорового образа жизни.

Задачи:

1) Создать разнообразную физкультурно-оздоровительную среду, направленную на активизацию двигательной активности детей.

2) Развивать двигательные качества и способности.

3) Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни.

4) Формировать представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями.

Основные этапы работы:

1. Теоретический этап. Изучение методической литературы по теме, анализ,

обобщение, интерпретация литературных источников.

2. Практический этап. Применение на практике изученных методик и технологий.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

Вот почему необходимо, чтобы в детском саду был создан физкультурный уголок и в системе организована физкультурно-оздоровительная работа. В нашем уголке двигательной активности находятся оборудование и атрибуты для проведения динамических пауз, утренней гимнастики, подвижных и спортивных игр. Также особое внимание уделили нестандартному оборудованию, которое дети очень любят. Это оборудование безопасно, удобно к применению, компактное, универсальное, эстетичное и максимально эффективное. Игры и упражнения способствуют правильному формированию опорно-двигательной системы, развивают равновесие и координацию движений. В нашем физкультурном уголке особое место отведено оборудованию для ходьбы и профилактики плоскостопия: пуговичная дорожка, дорожка массажная, ребристая доска, массажные орешки, массажные катушки (из пластмассовых труб). Также в уголке находятся атрибуты для ОРУ: гантели, мешочки для метания, «бильбоке», «моталочки», кегли, косички, шнуры, веревочки, скакалки, флажки, колечки, погремушки, платочки (по количеству детей); атрибуты для подвижных игр: рули, маски, «боулинг», массажные мячики – тренажеры, мячи надувные, мягкие мячи, массажные вязаные мячи. Атрибуты для дыхательной гимнастики: султанчики, ленточки, дыхательный тренажер. В работе с детьми была организованна деятельность в период ООД и вне занятий. В первую половину дня нестандартное оборудование применяли на утренней гимнастике (ОРУ с предметами). На физкультминутках в процессе ООД, где происходит смена умственной активности на двигательную, таким образом снимается утомление, напряжение. Между образовательной деятельностью в период самостоятельной двигательной активности дети самостоятельно брали тренажеры и выполняли упражнения оздоровительного характера, проводили малоподвижные и средне подвижные игры. Во второй половине дня проводили гимнастику после сна. Это комплекс закаливающих и лечебно-профилактических мероприятий, проводимых с целью оздоровления и физического развития. Также были организованы дыхательная гимнастика, гимнастика по профилактике и коррекции нарушений осанки и плоскостопия, пальчиковая гимнастика, само массаж с применением массажеров -тренажеров и другие упражнения. В результате

использования разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий у детей повысился интерес к выполнению различных движений, увеличилась интенсивность двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

Список литературы:

1. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – Москва: ВАКО, 2005. – 176 с.
2. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья» / авт.- сост. Е.А. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 151 с.
3. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость!: спортивные игры с нестандартным оборудованием. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2003. – 47 с.
4. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. – Москва: Мозаика Синтез, 2011. – 96 с.

СКОРОЧТЕНИЕ КАК МЕТОД РАБОТЫ С БОЛЬШИМИ МАССИВАМИ ИНФОРМАЦИОННЫХ ДАННЫХ В РАМКАХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ 21 ВЕКА

Кичеева Ольга Сергеевна, преподаватель
Тестянова Яна Евгеньевна, преподаватель
ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»

Актуальность выбранной темы обусловлена освоением студентами большого объема информации в рамках современного образовательного процесса. Из-за воздействия колоссального объема информации на современного студента возникают проблемы со здоровьем.

Здоровье – это один из важных ресурсов, необходимых студентам для обучения. В условиях обучения организм студента испытывает умственное и психоэмоциональное напряжение. Данная ситуация предполагает необходимость поиска всевозможных методов максимизации потребляемой информации, среди которых большие перспективы открывает умение быстро обрабатывать большое количество текста. Одним из подобных методов является скорочтение.

Скорочтение — это способность быстро улавливать суть прочитанного, применяя особые методики. Средняя скорость чтения взрослого человека составляет 200 слов в минуту, в то время как скорочтение позволяет увеличить ее до 800 слов в минуту. К сожалению, подобным навыком обладают немногие. Медленное чтение

приводит к тому, что студент постоянно отвлекается, быстро устаёт, а главное — не успевает за растущим объёмом цифровой информации.

Для студента, который сталкивается в процессе обучения с большим количеством текстов и которому нужно быстро оценить то, что написано, скорочтение является незаменимым навыком. Данное умение называют еще «сканированием текста», что довольно точно передает смысл данного действия.

Исследования, проведенные в Харьковском педагогическом институте, убедительно доказали, что между быстротой чтения и успеваемостью наблюдается причинно-следственная связь. Если среди быстро читающих 53% учатся на «хорошо» и «отлично», то среди читающих медленно хорошей успеваемостью отличается лишь 4% учащихся.

Причины, по которым студентам необходимо скорочтение

1. **Развитие мышления** во всех его видах и формах.
2. **Улучшение памяти и внимания.** Хорошая скорость чтения способствует лучшему восприятию материала и его глубокому запоминанию.
3. **Улучшение успеваемости.** Успеваемость студента напрямую зависит от скорости чтения. Медленно читающий человек — прямой кандидат в троечники, который будет постоянно отставать от коллектива в освоении учебного материала.
4. **Возможность избавиться от комплексов.** Плохая техника чтения способна вызвать множество психологических проблем и комплексов: медленная скорость чтения часто становится одним из поводов для насмешек сверстников.
5. **Концентрация внимания.** Скорочтение улучшает концентрацию внимания и усидчивость, помогает меньше отвлекаться на занятиях. Чтение, в общем, является отличным инструментом тренировки внимания, а скорочтение – это процесс, требующий еще большей сфокусированности.
6. **Экономия времени.** По результатам опросов, более 80% студентов жалуются на то, что им не хватает времени на чтение. А скорочтение позволят делать это в 5-10 раз быстрее. Поэтому на очередную книгу уйдет не 10 часов, а 1-2, а оставшиеся 8-9 часов можно потратить на себя.

Методы и способы скорочтения

1. **«Таблицы Шульте».** Данный процесс чтения основан на образах. Например, при последовательном прочтении фразы «Маша ела кашу» в голове сначала появляется образ девочки. Затем возникает представление, что она ест, а после — что ест именно кашу. Другое дело, когда видны одновременно три слова. В голове сразу возникает образ девочки, которая ест кашу. Это происходит мгновенно и значительно ускоряет процесс чтения.

Чтобы видеть и воспринимать по два-три слова одновременно, необходимо

расширять поле зрения. Для этого можно использовать специальные таблицы для скорочтения, которые помогут развить навыки.

Классический вариант таблицы Шульте представляет собой квадрат, разделенный на 25 клеток, в каждую из которых в произвольном порядке вписаны цифры от 1 до 25. Задача состоит в том, чтобы, удерживая взгляд в пределах центральной клетки, найти все цифры от 1 до 25 (рис. 1).

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

Рис. 1 «Пример таблицы Шульте»

2. **«Сбор урожая».** Суть метода заключается в том, чтобы информация перешла в долговременную память, а для этого нужно сделать паузу, представить суть прочитанного и проговорить «про себя» основные моменты.

Три шага техники скорочтения «Сбор урожая»:

Стоп. Как только был дочитан законченный смысловой блок до конца, следует остановить процесс чтения, отвести глаза от текста и сделать короткую паузу.

Суть. Необходимо представить основу прочитанного текста в виде образа, схемы, ситуации и тому подобного. В голове должны возникнуть главные аспекты новой информации и тот смысл, который они несут.

Проговаривание основы. Необходимо ёмко и коротко описать своими словами суть текста, которая была представлена. Чем короче, тем лучше.

3. Подавление субвокализации. Субвокализация – это мысленное проговаривание текста при чтении про себя, позволяющее читателю вообразить звучание слов как при чтении вслух. Это естественный процесс при чтении, помогающий человеку распознавать слова по их звучанию, и тем самым уменьшить когнитивную нагрузку. Также это помогает лучше понять и запомнить прочитанное. Минусом данного метода является затормаживающий фактор читательских навыков.

Суть тренировки состоит в максимально быстром проглядывании текста без артикуляции. Сначала предлагается простой вариант текста, который необходимо

прочитать и запомнить за очень короткое время, например, за 2 секунды. За такой короткий прмежуток времени человек не успевает прочитать весь текст «про себя» и его приходится быстро «пробегать глазами». Затем необходимо отметить правильный ответ на заданные по тексту вопросы. Постепенно тексты становятся все больше и сложнее.

4. **Тренировка угла зрения.** Данный метод учит удерживать взгляд по центру строки, при этом воспринимая всю информацию, которая содержится в этой строчке. Система генерирует все новые и новые таблицы с числами, а главная задача состоит в том, чтобы найти одинаковые числа по центру и в боковых столбцах (рис. 2).



Рис. 2 «Пример таблицы для тренировки угла зрения»

Это упражнение не столько на скорость, сколько на концентрацию внимания и расширение угла зрения. Не стоит стремиться находить одинаковые цифры сразу по принципу «чем быстрее, тем лучше». Сначала необходимо удостовериться, что удается удерживать взгляд по центру поля, не смещая его вбок. И только после этого можно начинать тренировать скорость восприятия, продолжая контролировать, чтобы взгляд был строго по центру.

5. **RSVP (быстрая последовательная визуальная демонстрация).** Метод получил широкое распространение в середине 2010-х благодаря технологии Spritz. Её суть заключается в последовательной демонстрации слов на экране. Читатель может отрегулировать скорость воспроизведения текста.

Разработчики spritz-приложений уверяют, что эффект скорочтения достигается за счет того, что в обычных условиях человеком тратится слишком много времени на движения глаз во время чтения, а программы дают взгляду сконцентрироваться в одной точке экрана, и читателю остается только внимательно наблюдать за сменой одних слов другими.

Благодаря интернет-технологиям тренировка скорочтения доступна в онлайн-формате. В настоящее время существует множество различных приложений, помогающих улучшить навыки скорочтения в игровой форме.

Примерами подобных приложений являются:

1. *Игровой тренажер «Таблица Шульте: скорочтение»* от компании KriopeG. Его можно использовать как развлекательное приложение, вариацию игры с цифрами или игры на реакцию и внимательность.
2. *«Readlax»* – онлайн-упражнения для тренировки памяти, концентрации, фокуса и периферийного зрения в формате коротких игр с интеграцией геймификации (очки, достижения, значки).
3. *Приложение «Скорочтение: развитие мозга»* – представляет собой объединение тренировочных упражнений и возможность чтения книг. Включает в себя блоки на запоминание, расширение визуального окна, тренировку точки концентрации и скорости чтения. Помимо этого, в приложении есть сборник мотивационных советов и правил успеха.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что польза скорочтения, как одного из методов здоровьесберегающих технологий, заключается в следующем:

1. Большее восприятие и понимание информации студентом за единицу времени.
2. Умение выделять важное и неважное, системообразующее и второстепенное.
3. Запоминание основной сути прочитанного текста, даже если где-то были упущены некоторые детали.
4. Способность обрабатывать любые массивы входящей информации, не уставая и не снижая качество восприятия.
5. Умение концентрировать внимание, что полезно для многих видов занятий, а не только для чтения.
6. Экономия времени, которым можно распорядиться с большей пользой, нежели многократное чтение одного и того же материала с целью что-то запомнить.
7. Конкурентное преимущество во всех сферах деятельности, так или иначе связанных с обработкой информации.
8. Развитие эрудированности в различных направлениях деятельности.

Список литературы:

1. Крупенчук О.И. 77 упражнений для увеличения скорости чтения. – СПБ.: Издательский ДОМ «Литера», 2012.– 64 с.
2. Электронное издание на основе: Палагин П. Скорочтение на практике. Как читать быстро и хорошо запоминать прочитанное / П. Палагин — «Манн, Иванов и Фербер», 2015
3. https://4brain.ru/blog/shkola-skorochtenija-uprazhnenija-na-skorost/
4. https://externat.foxford.ru/polezno-znat/skorochtenie
5. https://lala.lanbook.com/4-tekhniki-skorochteniya-dlya-studentov

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МУЗЫКАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Конакова Мария Альбертовна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад № 53 «Изи патыр»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Одной из приоритетных задач общества и государства является воспитание ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, основополагающее место уделяется здоровью и здоровому образу жизни. Об усилении внимания государства и общества к проблеме здоровья детей можно судить по тем документам, которые приняты правительством. В соответствии с новыми нормативными документами, введением ФГОС ДО, особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребенка. И приоритетная задача психолого – педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей должна решаться интегрировано, в ходе освоения всех образовательных областей. Одним из источников здоровьесберегающих мероприятий являются музыкальные занятия в дошкольной образовательной организации.

Свою работу я начала с анализа занятий с точки зрения здоровьесбережения. Вывела следующие параметры:

1. Обстановка и гигиенические условия в музыкальном зале: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, наличие/отсутствие звуковых раздражителей и т. д.

2. Продолжительность музыкальных занятий.

3. Количество видов деятельности: слушание, пение, игра на детских музыкальных инструментах, дидактические игры, танцевальная деятельность. Норма – 3-5 видов за занятие, в зависимости от возраста ребенка. Однообразность, как и слишком частые смены одной деятельности другой, способствуют утомлению дошкольников, приводят к утрате внимания, интереса. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов музыкальной деятельности ориентировочно 3-10 минут (в зависимости от возраста детей)

4. Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии — их место, содержание и продолжительность.

5. Проведение бесед**,** связанных со здоровьем.

6. Психологический климат на занятии.

7. Темп и особенности начала и окончания занятия.

Систематически стараюсь применять здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях.

Валеологические песенки - распевки, с которых часто начинается музыкальная организованная образовательная деятельность. В данном случае несложные, добрые тексты, используются мелодии, состоящие из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задается позитивный тон к восприятию окружающего мира («Доброе утро», «Здравствуйте», «Трям-трям», «Я иду и пою», «Цветочек», и др.). Детям, страдающим заболеванием органов дыхания, помогают валеологические распевки, потешки, русские народные песни с акцентом на выдох, произнесением различных звуков.

*Дыхательная гимнастика***.** Ни одно музыкальное занятие не обходится без дыхательной гимнастики. Она способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких, удаляет мокроту. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища. Включаю упражнения дыхательной гимнастики Б. Толкачева и А. Стрельниковой. Суть этих методик в осознанном управлении всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц. Работа, включающая дыхательную гимнастику под музыку и различные упражнения для развития певческого дыхания, позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса, что помогает укрепить и развить дыхательную мускулатуру, повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Артикуляционная гимнастика. Основная цель гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции («Котик рыжий», «Жаба Квака», «Погреемся» и др.), которая не только развивает певческий голос, но и способствует его охране. Гимнастикой можно заниматься как индивидуально, так и со всей группой, в любое время дня (исключая 20 минут до еды и 1 час после еды). Комната для занятия должна быть хорошо проветрена. Детям двух - трех лет артикуляционная гимнастика помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение. В результате этой работы у детей повышаются показатели уровня развития речи, певческие навыки, улучшаются музыкальная память, внимание.

Интонационно-фонопедические упражнения основаны на разработках В. Емельянова, М. Картушиной**,** способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулирующего гортанно-глотательной аппаратной деятельности головного мозга («Посчитаем», «Вопрос-ответ», «Голоса вьюги», «Ракета» и др.)**.**

Наиболее важным вопросом здоровьесбережения детей является *развитие*

голоса. В процессе пения ребенок получает эмоциональную разрядку, происходит регулирование эмоционального состояния, повышается социальная активность, приобретаются новые средства эмоционального выражения, облегчается процесс формирования отношений с окружающими.

Вокальные занятия являются профилактикой в первую очередь простудных заболеваний. Вокал нужен, чтобы «прокачивать» все наши трахеи и бронхи. Вокальная работа – отличная тренировка и вентиляция легких. Это очень важно для растущего организма ребенка. Пение снимает стрессы и помогает детям избавиться от страхов. Голос — это своеобразный индикатор здоровья. Самое главное на занятиях это бережное отношение к голосу ребёнка. Я учу детей петь свободно и легко, их голос развивается и укрепляется, особенно полезны для детей протяжные песни, которые развивают дыхание. Такая организация работы обеспечивает и развитие, и охрану детского голоса, подготовку его к возможным нагрузкам, а также способствует предупреждению заболеваний гортани.

Проводится регулярно игровой массаж. Приемы массажа очень полезны детям. Делая самомассаж**,** ребенок воздействует на весь организм в целом. Используя игровой массаж А. Уманской, М. Картушиной, А. Галановой повышаются защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез (точечный, ауточечный массаж).

Пальчиковые игры и сказки, которые развивают речь ребенка, его двигательные и координационные способности пальцев рук. Здесь происходит соединение пальцевой пластики в выразительных мелодическим и речевым интонировании («Мячик», «Куклы спят», «Веселый художник», «Поросенок» и др.) Работу в этом направлении осуществляем на физкультминутках и других этапах всего занятия. Эта деятельность вызывает интерес у детей, создает эмоциональный настрой, развивает речь, совершенствует психические процессы - внимание и память, также развивается слуховое восприятие, облегчается усвоение навыков письма.

Речевые игры позволяют детям овладеть всеми средствами музыкальной выразительности, т.к. музыкальный слух развивается в тесной связи с речевым. Использую игры Т. Боровика и Т. Тютюнниковой**.** Текст поется или декламируется хором, соло, дуэтом. Кроме этого используются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движения. Сонорные и колористические средства. («Дождь», «Снег», «Фома», «Пчелы водят хоровод», «Кухонный оркестр», «Теремок», и др.)

Музыкотерапия - слушанье, правильно подобранной музыки повышает

иммунитет детей снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Данный раздел проводится по Н. Ефименко (Комплексы упражнений «Зайчата», «Котята», «Баюкалка», «Колыбельная медвежат», «Просыпайтесь глазки», и др.)

Ритмопластика — подразумевает психологическое раскрепощение ребенка через освоение собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента. Ритм, который музыка диктует головному мозгу снимает нервное напряжение. Движение и танец помогают ребенку подружиться с другими детьми, дают определенный психотерапевтический эффект

Психогимнастика (этюды, игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как ее познавательной, так и эмоционально-личностной). К психогимнастике можно отнести мимические упражнения; релаксацию; коммуникативные игры и танцы; этюды на развитие выразительности движений, инсценировки; музыкотерапию.

В здоровьесберегающие мероприятия входит *игра на музыкальных инструментах,* способствующая развитию координации движений, мелкой моторики, снятию умственного и физического утомления. Немаловажным является тот факт, что на подушечках пальцев располагаются активные биологические точки. При игре на музыкальных инструментах они регулярно массируются, что способствует общему развитию организма.

В процессе музицирования отрабатываются различные коммуникативные навыки, устраняется повышенная застенчивость, что в итоге благотворно влияет на общее эмоциональное состояние детей.

*Слушание музыки (музыкотерапия)***.** В лечебных целях музыку применяют с давних времён. Музыка несёт в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения. Я использую классическую музыку в целях музыкальной терапии на занятиях. Действенной формой оздоровления является релаксация, которая необходима и эффективна на музыкальных занятиях, она помогает восстановить дыхание, снять напряжение, снизить утомление, подготовить ребенка к дальнейшему восприятию музыкального материала.

Слушая музыку природы: звон ручейка, пение птиц, завывание ветра, стрекотание кузнечиков, шум морского прибоя, шелест листвы и ветра, ребёнок расслабляется, получает удовольствие, отвлекается от посторонних мыслей и успокаивается.

Активные формы слушания музыки — с просмотром музыкальных презентаций.

Музыкотерапия — важная составляющая музыкально-оздоровительной

работы. Я использую фонотеку по программе О.П. Радыновой «Музыкальные шедевры», которая способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование детей в группе.

Мной разработана схема проведения музыкального занятия, включающая в себя здоровьесберегающие технологии:

1. *Приветствие*. Психогимнастическое упражнение для настройки на рабочий лад.

2. *Вводная ходьба.* Музыкально-ритмические движения, речь с движением.

3. *Слушание музыки* (активное и пассивное).

4. *Физкультминутк*а — пальчиковая или жестовая игра — 1 упражнение.

5. *Подпевание, песенное творчество*: распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика,

6. Движения, танцевальное творчество с элементами ритмопластики.

7. Театральное творчество с элементами ритмопластики, психогимнастики (мимика, пантомимика). Музыкальные игры, хороводы.

8. Игра на ДМИ. Творческое музицирование.

9. Прощание. Психогимнастическое упражнение на релаксацию.

Образовательная деятельность с использованием здоровьесберегающих технологий очень эффективна, т.к. помимо развития музыкальных способностей детей – активно укрепляет его физическое здоровье. Дети с удовольствием откликаются на оздоровительные игры и упражнения, которые приносят им огромную радость и пользу для здоровья.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ДОУ

Королева Татьяна Александровна, педагог-психолог
Черепанова Елена Станиславовна, учитель-логопед
Громова Татьяна Владимировна, музыкальный руководитель
Маркова Надежда Вениаминовна, старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 10 «Звёздочка» г. Йошкар-Ола

Аннотация. В статье раскрываются основные компоненты сохранения и стимулирования здоровья дошкольника на индивидуальных, подгрупповых и фронтальных занятиях специалистов дошкольного образовательного учреждения. Эта технология может быть применена не только в работе специалистов ДОУ, но и воспитателей, а так же учителей начальных классов.

Ключевые слова: технология; здоровье; дошкольник; занятия; здоровый образ жизни; релаксация; дыхательная гимнастика; арт-терапия; зрительная гимнастика.

Здоровье и здоровый образ жизни должны, в наше время, занять первое место в иерархии потребностей человека. Забота о своем здоровье, работа по формированию навыков здоровья проводится уже в дошкольном возрасте, т.к. все, что приобрел ребенок в детстве, сохраняется у него на всю жизнь. Чем раньше мы обучим дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья, тем раньше мы получим положительные результаты в этом направлении.

В настоящее время проблема здоровья детей стоит особенно остро. Переутомление, влияние многочисленных электроприборов, всевозможных гаджетов, которые окружают детей вместо живой природы, все это отрицательно сказывается на здоровье ребенка.

В соответствии с законом «Об образовании» «здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования»[1].

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. Поэтому важно научить детей использовать в своей жизни элементы технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Технология сохранения и стимулирования здоровья – это часть здоровосберегающей технологии в дошкольном образовании, которая направлена на « решение приоритетных задач современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду»[4].

В своей индивидуальной и подгрупповой коррекционной и развивающей работе с детьми, педагог-психолог использует следующие технологии: динамические паузы, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз,

дыхательные упражнения, упражнения из Су Джок терапии, кинезиологические упражнения, самомассаж.

Динамические паузы проводятся в течении 2-3 минут и выполняют весьма разнообразные функции: развлекательную – создают благоприятную психологическую атмосферу; релаксационную – снимают излишнее напряжение, как физическое, так и психическое; коммуникативную – объединяют детей; развивающую – развивают психические процессы у детей; способствуют развитию мелкой и крупной моторики. Для этой цели мною подобраны и используются не только на моих занятиях, но и в работе воспитателей «Эмоциональные настрои».

Релаксация – это расслабление и главной задачей релаксации является снятие мышечного и психического напряжения. На своих занятиях, я использую, как длительную релаксацию, с основами медитации, так и кратковременную 1-2 минуты, для быстрого снятия напряжения и переключения видов деятельности. Релаксация с основами медитации – это подобранные, а некоторые разработанные мною, упражнения, которые не только снимают напряжение, но и развивают творческое воображение детей.

Пальчиковая гимнастика, одна из важных компонентов технология сохранения и стимулирования здоровья, так как степень сформированности тонких движений пальцев влияет на развитие детского мозга и психику детей.

Пальчиковая гимнастика развивает речь, учит ребенка концентрировать свое внимание, развивает воображение, стимулирует работу головного мозга.

Польза гимнастики для глаз для сохранения здоровья ребенка не оспорима. Она предупреждает утомление, укрепляет глазные мышцы, снимает напряжение. Кроме всего это развивает пространственное восприятие, так как в упражнениях гимнастики для глаз, мы оперируем такими терминами как «вправо», «влево», «вниз», «вверх», «на», «под» и т.д.

Дыхательные упражнения у дошкольников выполняет такие задачи, как: повышение общего жизненного тонуса, укрепление дыхательной мускулатуры, снятие физического напряжения, стимулируют деятельность головного мозга, за счет насыщения клеток кислородом.

Прежде чем использовать дыхательные упражнение на своих занятиях, педагог-психолог проводит предварительную работу по обучению детей правильности выполнения упражнений.

Су Джок терапии – это направление акупунктуры, разработанное южно-корейским профессором Пак Чжэ Ву. Приемами Су Джок терапии являются массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами, массаж стоп. Это направление педагог-психолог используют на индивидуальных занятиях с детьми.

Для массажа стоп применяются самодельные коврики с различными наполнителя : губка, трубочки, пуговицы, крышки и т. д.

На подгрупповых занятиях используется самомассаж. Для этого используются игры-упражнения «Солнечный зайчик», «Ласковый мелок», так же самомассаж кистей рук при помощи грецкого ореха, любого карандаша с рифлеными краями.

Для самомассажа рук на индивидуальных занятиях можно использовать миски с горохом, фасолью.

«Кинезиологические упражнения – комплекс движений ,позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизацию работы полушарий»[6]. Они улучшают внимание и память, формируют пространственные представления, развивает мелкую моторику, развивают мышление и речь. Эти упражнения используются педагогом-психологом как на подгрупповых, так и на индивидуальных занятиях.

В рамках здоровьесберегающей технологии на логопедических занятиях используются следующие приемы:

- динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса,
- упражнения для развития мимической мускулатуры,
- дыхательную гимнастику,
- артикуляционную гимнастику,
- пальчиковую гимнастику,
- зрительную гимнастику,
- фонопедические упражнения и логопедические распевки,
- упражнения на развитие внимания и памяти,
- стихи, сопровождаемые движениями рук (Тантамарески),
- подвижные игры.

Эмоциональные переживания, сопровождающие активную умственную и речевую деятельность, создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, приводит к напряжению мышц тела и артикуляционного аппарата. Умение расслабляться, в процессе игр на расслабление различных мышц и сосредоточением на дыхании, позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Дети становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Обучая детей сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, сохраняем их здоровье.

Использование мимических упражнений на занятиях способствует подготовке мышц к коррекционной работе, развивает четкость дикции, оттачивает

артикуляцию, расслабляет мышцы лица, развивает умение владеть мышцами органов артикуляции (языка, губ, щек) – «Хитрюга», «Злюка», «Подмигни» и другие.

Дыхательная гимнастика, использованная на занятиях способствует укреплению органов дыхания, насыщает клетки организма кислородом, формирует направленную воздушную струю, позволяет регулировать силу выдоха – «Футбол», «Бабочки».

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков – фонем, она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба. Сопровождаемые иллюстрациями, стихами, сказками, музыкальным сопровождением они способствуют ускорению коррекционного процесса («Теремок», «Считалка», «Вини-Пух» и другие).

Речевая способность ребенка зависит не только от тренировки артикулярного аппарата, но и от движений пальцев рук. Кисть руки можно отнести к речевому аппарату, а двигательную проекционную область кисти руки можно считать еще одной речевой областью мозга. Пальчиковый игротренинг является эффективным для детей с различными нарушениями речи. Различные упражнения можно объединять в один сюжет, при описании которого получается живой рассказ на какую-то тему, например, Прогулка в лес. Детям сами придумывают такие истории в движении, как цветок распускается, бабочка летает, прилетает птица, кормит их и т.д.

Длительное напряжение, внимание к упражнениям вызывает у детей усталость, которая может отразиться на глазах ребенка. Для предотвращения и снятия усталости используется гимнастика для глаз. Она помогает снимать напряжение, увеличивать внимание и улучшает зрение. В течении 3-5 минут под не быструю музыку проводятся простые упражнения восьмёрка, растирания глаз и взгляд в одну точку, закрывание и открывание глаз.

Оздоровительные и фонопедические упражнения способствуют укреплению голосовых связок детей, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей, развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга.. Использование логопедических распевок (чистоговорок, попевок) ускоряют процесс автоматизации различных звуков (пособие Т.С. Овчинникова «Логопедические распевки»)

Использование же игр и упражнений с мячом при работе с детьми, имеющими речевую патологию, помогает решить множество проблем: отвлекают внимание ребёнка от речевого дефекта и побуждают его к общению; развивают общую и

мелкую моторику, ориентировку в пространстве; помогают проводить работу над развитием просодических компонентов речи; регулируют силу и точность движений; движение мяча активизирует непроизвольное внимание, а то, что он может быть брошен любому из детей, формирует произвольное внимание; развивают и нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно для гипервозбудимых детей; развивают глазомер, силу, ловкость, быстроту реакции; развивая мышечную силу, усиливают работу важнейших органов – лёгких, сердца, улучшают обмен веществ. Это является необходимыми предпосылками для лучшего функционирования речевых органов и оказывает положительное влияние на выработку у детей правильных речевых навыков.

Система музыкально-оздоровительной работы в ДОУ предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

Кинезиологические и валеологические песенки-распевки- с них начинаются все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голосовые связки к пению, развивают звуковысотный и ритмический слух.

Дыхательная гимнастика- укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, уменьшению застойных явлений в легких, совершенствуют механизм дыхания и координации дыхания и движений. Музыкальные занятия включают упражнения дыхательной гимнастики Б. Толкачёва и А. Стрельниковой. В результате проведения на каждом занятии дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей.

Игровой массаж обеспечивает воздействие на биологически активные точки тела.. Проводится массаж определенных частей тела, пальцев рук, массаж головы, самомассаж ушей. Применяются следующие приемы: поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания.

Пальчиковые кинезиологические игры занимают важное место на музыкальных занятиях. Они исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребёнка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

Музыкально-ритмические движения, ритмопластика**.** Музыкально-

ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно развивают и музыкальность, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Система работы над музыкально-ритмическими движениями основана на программе А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика». Ритмопластика развивает умение чувствовать и передавать характер музыки, Укрепляет различные группы мышц и формирует осанку. Развивает умение правильно и красиво двигаться, развивает чувства ритма, музыкальный слух и вкус.

Логоритмическая гимнастика является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения. Кратковременные физические упражнения детей под музыку создают благоприятные условия отдыха. Упражнения объединены в комплексы, которые выполняются в положении стоя или сидя. В них задействованы все группы мышц.

Вокалотерапия – это система, включающая в себя работу мышц и голоса - хороший путь к хорошему здоровью без применения лекарств

Артикуляционная гимнастика. Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем, способствуют тренировке мышц речевого аппарата. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

Психогимнастика. Упражнения сопровождаются текстом, музыкой, помогая детям лучше представить тот или иной образ и войти в него. Создают положительный эмоциональный настрой, устраняют замкнутость, снимают усталость. Используется психогимнастика Чистяковой М.А.

Арт-терапия – это буквально лечение искусством. Это метод, связанный с раскрытием творческого потенциала человека, помогает решать следующие задачи:

- снизить эмоциональную тревожность;
- повысить самооценку;
- развить коммуникативные навыки;
- способствовать закреплению положительных поведенческих реакций

В нашем ДОУ как в НОД, так и в самостоятельной деятельности детей активно используются следующие виды арт-терапии: музыкотерапия, сказкотерапия, игротерапия. Использование данных технологий эффективно влияет на улучшение эмоционального состояния детей.

Таким образом, используя технологию сохранения и стимулирования здоровья в работе с детьми, специалисты ДОУ прививают детям привычку заботиться о своем психическом и физическом здоровье, вводит в арсенал ребенка эффективные техники, которые позволяют самостоятельно решать задачи здорового образа жизни,

развивают умение оказывать себе элементарную психологическую самопомощь.

Литература:

1. Федеральный закон «Об образовании В Российской федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года.
2. Волокитина Елена Технологии сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста в образовательной деятельности. Консультация. URL: http.//www/maam/ru (дата обращения 31 октября 2018).
3. Гаврючина Л В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие./ Л.В. Гаврючина – М.: ТЦ Сфера, 2008
4. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ./ Н.И. Крылова – Волгоград: Учитель, 2007
5. Куликовская Т. А. - Артикуляционная гимнастика в считалках: пособие для логопедов, воспитателей логопедических групп и родителей.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008.
6. Овчинникова Т. С. – Артикуляционная и пальчиковая гимнастика на занятиях в детском саду.- СПб.: КАРО, 2008.
7. Овчинникова Т. С. – Логопедические распевки. – Спб.: КАРО, 2006
8. Пальчиковая гимнастика/ О. В. Узорова, Е. А. Нефедова. – М.: АСТ: Астрель, 2007
9. СеменоваС.Г.Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья. URL: http.//dohcolonoc.ru (дата обращения: 0310.2018).
10. Сиротнюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников./ А.Л.Сиротнюк. – М.: ТЦ Сфера, 2002

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ЛИТЕРАТУРЫ

Криницына Марина Евгеньевна, преподаватель русского языка и литературы
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В законе РФ «Об образовании» говорится «…обязанность образовательного учреждения создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся». В условиях внедрения в массовое образование нового Федерального государственного стандарта общего образования актуальным является исследование новых возможностей, открывающихся в здоровьесберегающей работе.

По определению Н. К. Смирнова, здоровьеформирующие образовательные технологии – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить ученика или студента возможностью сохранения здоровья за период обучения в школе, в СПО или в ВУЗЕ, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии ориентированы на признание учащимися ценности здоровья, чувства ответственности за его сохранение и укрепление. Элементы этих технологий, несомненно, должны присутствовать на каждом уроке: их применение занимает мало времени, однако имеет колоссальное значение для повышения работоспособности учащихся и сохранения их здоровья.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- игровая,
- исследовательская,
- проектная,
- ИКТ,
- блочно-модульная,
- личностно-ориентированная.

Критерии здоровьесберегающего урока:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе: температура, свежесть воздуха, освещение (нормы САНПИНа);

2. Число видов учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, рассказ, ответы на вопросы (норма – 4/7 за урок);

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (норма – 7/10 минут).

4. Виды деятельности:

- словесный,
- наглядный,
- аудиовизуальный,
- самостоятельная работа.

(норма – 2/3 за урок)

5. Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они из

«потребителей знаний» превращаются в субъектов действия по их получению и созиданию.

6. Динамические паузы рекомендуются для всех обучающихся как профилактика утомления. Они могут включать элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, дидактические подвижные игры, точечный самомассаж (особенно в периоды эпидемии гриппа).

7. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: учитель - ученик (комфорт - напряжение, сотрудничество - авторитарность, учёт возрастных особенностей). Эмоциональные разрядки на уроке: шутки, улыбка, юмор, афоризм. Преподаватель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.

На самом деле это понятие (здоровьесбережение) включает в себя не только физическое здоровье детей, но и нравственное, и психологическое, и даже социальное.

На мой взгляд, преподаватель, осуществляя свою педагогическую деятельность, может сделать многое для сохранения здоровья учеников.

Литература – серьёзный и сложный предмет. На этих уроках учащимся приходится много анализировать, рассуждать, поэтому нужно уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

До сих пор к пропаганде здорового образа жизни не привлекались возможности художественной литературы. Для этого не нужны отдельные уроки. Просто то, что раньше нам не казалось таким уж важным, должно занять своё особое место при анализе литературных произведений.

Мы изучаем роман И.А. Гончарова «Обломов». Чем интересен для нас этот герой с точки зрения здоровьесбережения? Уже с рождения Илья ощущал себя барином. Для ребёнка не существовало ничего невозможного, всё выполняли няньки и слуги. Такое воспитание убивало в мальчике инициативу и природную живость. Как же должна быть устроена жизнь, чтобы не погибал в ней человек? В чём корни «обломовщины»? Илья Ильич Обломов стал пассивным человеком, утратил волю, даже любовь не смогла изменить его судьбу. Если раньше нас интересовали только эти вопросы, то в настоящее время мы должны обращать внимание и на то, к какому физическому состоянию пришёл главный герой, который не занимался физической культурой, боялся свежего воздуха. «-Не подходите, не подходите: вы с холода!» – сказал Илья Ильич. На вопрос о здоровье Обломов ответил: «Какое здоровье! – зевая, сказал Обломов. – Плохо! Приливы замучили». (Приливы – здесь: приливы крови к голове от лежачего образа жизни и недостатка свежего воздуха). К чему

привёл такой образ жизни, ученики узнают в конце романа. «Однажды после дневного отдыха он не мог встать с дивана, язык не повиновался ему…Илью Ильича привели в чувство, пустили кровь и потом объявили, что это был апоплексический удар (кровоизлияние в мозг). В содержание урока мы включаем вопросы, связанные со здоровьем, формируем стремление к здоровому образу жизни. На примере Штольца показываем, насколько лучше быть здоровым, как многого можно добиться в жизни. Такие отступления от главной темы урока вызывают интерес учащихся, заставляет их задуматься о своем образе жизни. Активизировать их интерес можно вопросами:

- Как выглядит Обломов в начале романа?
- Как изменила его любовь к Ольге Ильинской?
- Какие изменения в его внешности произошли в доме вдовы Пшеницыной?
- Почему так рано ушёл из жизни И.И. Обломов? Что его погубило?

Конечно, «обломовщина», но и то, что вёл нездоровый образ жизни: не гулял, много ел, много пил.

Этот пример поможет сформировать у обучающихся ответственность за своё здоровье; только будучи здоровым, человек сможет реализовать свои планы, как это сделал Штольц. Он и Ольга Ильинская стремились к личностному росту, старались поддерживать гармонические отношения с миром. Автор утверждает в конце романа, что герои счастливы. Тем не менее, Ольгу иногда посещает грусть и неудовлетворённость. Штольц успокаивает жену, утверждая, что это тоска духовного человека по «высшему блаженству». Таким образом, ученики приходят к выводу, что способность к саморазвитию, к личностному росту - это и есть психологическое здоровье человека.

Можно много и часто говорить о здоровом образе жизни, о соблюдении личной гигиены, о вреде ранней половой связи, об опасности венерических заболеваний, можно приглашать врачей, которые подробно расскажут об этом. Но гораздо более действенным, на мой взгляд, будет чтение некоторых страниц романа М.А. Шолохова «Тихий Дон». Красивая, хлёсткая Дарья покончила жизнь самоубийством, так как заразилась сифилисом. «Дуняшка, взглянув, поспешно отходила от неё, дивясь и ужасаясь тому, как не похожа мертвая Дарья на ту, что ещё так недавно шутила и смеялась и так любила жизнь». Откровением для ребят являются сцены, в которых рассказывается о тифе, о том, что его вызывает. «Григорий опустился на колени, чтобы в последний раз внимательнее рассмотреть и запомнить родное лицо, и невольно содрогнулся от страха и отвращения: по серому, восковому лицу Пантелея Прокофьевича, заполняя впадины глаз, морщины на щеках, ползали вши. Они покрывали лицо живой, движущейся пеленою, кишели в

бороде, копошились в бровях, серым слоем лежали на стоячем воротнике синего чекменя». Достаточно прочитать эти строчки, и ребята всю жизнь будут соблюдать личную гигиену: пользоваться только своей расчёской, не купаться в незнакомых водоёмах, не надевать чужие вещи.

Казалось бы, что можно найти в романе И.С. Тургенева «Отцы и дети» о здоровьесбережении? Можно такое задание дать ученикам. И самые дотошные в седьмой главе найдут такие строчки: «Павел Петрович Кирсанов ввёл гимнастику в моду между светской молодёжью». А потом можно спросить их о том, как занятие гимнастикой отразилось на внешности Павла Петровича? «Весь облик Аркадиева дяди, изящный и породистый, сохранил юношескую стройность и то стремление вверх, прочь от земли, которое большею частью исчезает после двадцати годов». И вопросы:

- Как добился этого Павел Петрович?
- Хотелось бы вам так же выглядеть в 40-50 лет?
- Что для этого нужно?

Перечислять всех писателей, в произведениях которых можно найти вопросы, связанные со здоровьесбережением, нет смысла. Каждый учитель русского языка и литературы может найти нужный материал.

Итак, современный педагог всегда найдёт возможность включить в урок вопросы, связанные с формированием здорового образа жизни. Методы, технологии и приёмы зависят от компетентности учителя, от его личности, от уважения учащихся. Понятно, что только тот учитель, который сам занимается спортом, ведёт здоровый образ жизни, психологически устойчив, может оказать сильное влияние на формирование личности ученика.

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ – СТЕРЖЕНЬ СУЩЕСТВОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Кузнецов Андрей Васильевич, преподаватель
ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»
Ветлужский филиал, Нижний Новгород

Главным сокровищем жизни являются
не земли, которые ты завоевал,
не богатство, которое ты приобрел…
Главным сокровищем жизни является здоровье,
и чтобы его сохранить, нужно много знать.
Авиценна

Здоровье есть норма и гармония генетического, физического,

психосоциального (духовного) состояния и развития индивида, рода (семьи), народа. Здоровье проявляется состоянием физического, духовного и социального благополучия индивида в различных видах его активной общественно-полезной деятельности – в труде, семье, спорте и защите Отечества. Уровень здоровья каждого человека различен и во многом зависит от конституциональных и поведенческих особенностей, темперамента, менталитета, гормонального и иммунологического статуса индивида.

Составными частями здоровья являются физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное, духовное здоровье.

ВОЗ характеризует психическое здоровье как состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Духовное здоровье человека определяется тем, какие духовные ценности человек чтит превыше всего.

Духовный фактор является наиболее важным компонентом здоровья и благополучия. Он включает понимание здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи, создание установки на здоровый образ жизни.

Духовное здоровье – это составляющая здоровья, которая является стержнем существования человека. Это суть бытия человека, это то, что человек ценит и является для него важным. Духовность дает возможность понять соотношение аспекта духовного здоровья с другими составляющими здоровья.

Еще Сократ считал, что человек должен в своей жизни совершенствовать ту часть тела, которая является вечной и потому самой важной, то есть душу! “Невозможно устроить мир материи, не устроив мир души…” С точки зрения религиозной философии и догматического богословия, душа обозначает одну из составных частей человеческого состава, неким таинственным образом связанную с телом и духом.

Сегодня душа современного человека подвергается сильнейшим соблазнам и испытаниям.

Поэтому важно с детства привить человеку привычку к здоровому образу жизни, который напрямую связан с его здоровьем, в том числе и здоровьем нравственным.

Особенность духовно-нравственного воспитания в том, что его результат как таковой, очень сложно зафиксировать. Представление о духовном уровне человека может сформироваться путем живого общения с ним, продолжительного, охватывающего разные этапы его жизни и развития.

Здоровый человек имеет больше возможностей реализовать себя и собственные желания во всех сферах жизни, чем тот, у которого есть проблемы со здоровьем, в том числе и в духовно-нравственной сфере.

В последние годы часто говорят о кризисе нравственности и бездуховности. Этот кризис проявляется, прежде всего, в доминировании материальных ценностей над духовными, что приводит к искажению представлений людей о таких добродетелях как доброта, милосердие, великодушие, справедливость, гражданственность и патриотизм.

Кто мыслит поверхностно и не имеет веры, может процветать только при благоприятных внешних условиях. Но когда наступают трудные времена, такие люди теряют мужество и становятся жертвами собственных проблем. Вот почему так важно как можно глубже познать себя.

Нормы морали не являются врожденными, а усваиваются ребенком, школьником, студентом в практике отношений с окружающими людьми и зависят от отношений к нему окружающих, от того, кто его воспитывает, в какой социальной среде он живет. Это практическая деятельность, походы, экскурсии. Это уход за комнатными цветами в кабинете, забота о питомцах в живом уголке, участие в субботниках и акциях, встречи с интересными людьми.

Для того, чтобы духовно-нравственные мысли переросли в поступки, недостаточно только желания, необходим мотив, побуждение к действию.

Наша задача давать больше возможностей студентам принимать решения и действовать самостоятельно. Чем чаще мы их хвалим и верим в них, быстрее создается ситуация успеха.

Духовно-нравственное воспитание – процесс динамический, непрерывный, не прекращающийся на протяжении всей жизни человека. И узнать о конечном его результате практически невозможно, так же как и зафиксировать таковой.

Но существует методика применяемая в современной психолого-педагогической диагностике для формирования отдельных качеств личности, которые позволяют получить примерное представление о стадии духовно-нравственного развития студентов на данный момент.

Серьезной задачей при этом является отбор из непрерывно возрастающего объема накопленной человечеством информации и структуризации именно тех знаний, которые обеспечат в будущих условиях духовное здоровье личности и общества.

Условия перехода к устойчивому развитию подвергают проверке жизнеспособность не только отдельных личностей и народов, но и всей человеческой цивилизации, что определяет сегодня исключительное значение

духовного здоровья.

Основой духовного здоровья в XXI веке должна быть идея безопасности жизнедеятельности, как главного условия выживания человека и общества в новых условиях.

Поэтому важную роль в сохранении здоровья нашего общества, не смотря на кризис технической цивилизации, на наступление массовой агрессивной западной культуры, выполняет традиционное духовное, трудовое и физическое воспитание российской молодежи. Это есть наше национальное воспитание, основанное на православной культуре и морали, идеалах христианской Любви, правды, Добра, Справедливости и представлениях о Зле, истинном и ложном, должном и справедливом. Воспитание духовное имеет целью способствовать развитию интеллектуальных, нравственных и физических сил ребенка, подростка и образованию его сильного национального характера. Оно имеет в виду создать самостоятельную, творческую, здоровую нравственно и физически волевую личность, наилучшим образом приспособленную к социальной борьбе за существование и достойную жизнь, а также к активному положительному воздействию на окружающую среду.

ВОКАЛОТЕРАПИЯ, КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кузнецова Ирина Александровна, музыкальный руководитель
Луничкина Светлана Станиславовна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад № 37 г. Йошкар-Олы «Красная шапочка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

А знаете ли вы, что многие ученые, врачи считают пение не просто приятным времяпровождением, а настоящим лекарством, способным побеждать весьма серьезные болезни? Как вы, наверное, уже догадались, эта статья будет посвящена теме — вокалотерапия для детей дошкольного возраста.

Вокалотерапия – это один из лечебно-оздоровительных методов музыкотерапии, использующий принципы пения и специальную систему вокальных упражнений, направленных на резонансную акустическую стимуляцию деятельности жизненно-важных органов, оптимизацию высшей нервной деятельности и повышения защитных сил организма. Термин «Вокалотерапия» введён основоположником научной музыкотерапии С.В. Шушарджаном в 1991г.

Ритмы современной жизни её технологизация и компьютеризация негативно

сказываются на развитии детей, зачастую способствуя из «робототизации» и обесчувствованию. Замыкаясь на играх в компьютере, гаджетах дети стали меньше общаться со взрослыми и сверстниками. В дошкольные учреждения с каждым годом приходят всё больше детей с яркой гиперактивностью и психосоматическими заболеваниями. Проблема восстановления здоровья и развития детей является одной из приоритетных проблем XXI века.

Музыкальные руководители дошкольных учреждений в первую очередь прививают детям любовь к пению, к сцене, учат их быть счастливыми! На вокальных занятиях не только развивается ритмический, мелодический слух, расширяется певческий диапазон, но и параллельно укрепляется здоровье детей.

Кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека. Также от дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга. На вокальных занятиях дети обучаются нижнему или «брюшному», «диафрагмальному» дыханию (в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений; в основном вентилируется нижняя часть легких и немного - средняя). Диафрагмальное дыхание регулирует деятельность кишечника, улучшает пищеварение, положительно влияет на работу сердца, хорошо вентилирует нижние доли легких, успокаивает нервную систему. Дети с удовольствием выполняют несложные дыхательные упражнения по системе А. Н. Стрельниковой: «Обними себя», «Рок-н-ролл», «Ёжик», «Гусь» «Цветочек», «Одуванчик», «Шарик надувается и лопает». Эта система предусматривает совершенно необычный вдох носом вместе с движениями, сжимающими грудную клетку (поэтому её называют парадоксальной) и включающими в работу все части тела.

Артикуляционная гимнастика не занимает много времени, но эффективно активизирует речевой аппарат, помогает устранить напряженность и скованность артикуляционных мышц, разогреть мышцы языка, губ, щек, челюсти, развить мимику, артикуляционную моторику, а также выразительную дикцию.

Упражнение «лошадка» - цоканье язычком в верхнем и нижнем регистре способствует растягиванию и укреплению подъязычной связки. Часто она бывает слишком короткая и язык не достает до неба. Щелкая, мы ее растягиваем. С точки зрения вокалиста, это же упражнение помогает установить правильное, приподнятое положение верхнего нёба.

Благодаря пальчиковым песням развивается не только мелкая моторика пальцев рук, дети учатся концентрировать внимание, повышается речевая

активность, пальцы кистей рук становятся гибкими, сильными и подвижными. На занятиях вокала используются пальчиковые песенки Екатерины и Сергея Железновых. Они создали уникальную музыкальную методику раннего развития, которая предназначена и для самых маленьких детей, и для детей старшего дошкольного возраста, которая так и называется «Музыка с мамой». Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что эти музыкальные упражнения оказывают положительное влияние на интеллектуальное развитие детей, а также на их способность взаимодействовать с окружающими. Исполняя пальчиковые песенки, в результате активной физической активности укрепляется общее состояние здоровья; сама музыка имеет расслабляющий эффект, поэтому она показана при различных детских неврологических нарушениях, а также является мощной профилактикой неврозов у малышей;

В практике вокала используется методика Михаила Лазарева - автора СОНАТАЛ-ПЕДАГОГИКИ (система воспитания ребёнка до и после рождения), врача-педиатора, доктора медицинских наук. Его методикой пользуются в медицинских центрах не только в 130 российских городах, но и в США и Израиле. Дети в этих центрах получают не только медикаментозное лечение, но и обязательно занимаются хореографией, играют на музыкальных инструментах и конечно поют. Суть вокального лечебного метода лежит в использовании вибрационных воздействиях на органы дыхания. Боль – это спазм, а звук – вибрация. Различные звуки создают вибрации в определённых частях тела и, соответственно, снимают спазмы, вызывающие боль. Песенки-образы Михаила Лазарева обладают направленным терапевтическим воздействием.

Например, песенка «Ёжик» с многократно повторяющимся звуком «Ф» имеет эффект релаксации, расслабляет мышцы тела. Утрируемый звук «К» воздействует на диафрагму, играет роль внутреннего массажа.

Звук «З» в песенке «Комар» стимулирует микроциркуляцию крови и обмена веществ в области головы и шеи, активизируется иммунитет. Эта песенка помогает излечиться от катаральной ангины и ларингита.

В песенке «Песок» звук «С» успокаивает, расслабляет, гасит возбуждение детей.

Т.о. на занятиях вокалом в дошкольных учреждениях ребёнок не только развивает свои музыкальные способности, но и укрепляется его иммунитет, происходит оздоравливание всего организма.

Целебные свойства вокалотерапии доказаны, а значит, музыкальным руководителям, педагогам важно применять её, как фактор здоровьясбережения.

«Музыка вымывает прочь из души пыль повседневной жизни!», поэтому

музицируйте и просто пойте, уважаемые коллеги, и будете счастливыми!!! Бертольд Авербах.

Использованная литература:

1. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. — Метафора, 2010.
2. Подольянская Е. И., Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009.
3. Картушина М.Ю., Конспекты логоритмических занятий с детьми 4-5 лет. – М.: Сфера, 2010.
4. Овчинникова Т.С., Артикуляционная и пальчиковая гимнастика на занятиях в детском саду. – Спб.: «Каро», 2009.
5. Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика: Методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
6. Мадорский Л., Зак А., Музыкальное воспитание ребёнка. – М.: Айрис пресс, 2011.
7. Лазарев М. Л., «Песни доктора Лазарева»: лечебный и концертный репертуар для детей дошкольного и школьного возраста от автора Сонатал-педагогики, редактор-составитель И.В.Роганова. – Спб.: «Композитор», 2014

ИГРОВОЙ МАССАЖ - ИГРАЯ, ОЗДОРАВЛИВАЕМСЯ

Лаптева Анастасия Александровна, Никифорова Анастасия Юрьевна, воспитатели МБДОУ "Детский сад № 58 г. Йошкар-Олы «Золотой ключик»"

Массаж зародился на ранних этапах развития народной медицины. В древности люди при различных недугах и болях применяли разминание, поколачивание тела.

Интересна и история возникновения слова «массаж и самомассаж». Так одни авторы считают, оно произошло от арабского mass или masch (нежно разминать, надавливать), другие – от греческого masso (тереть, мять, сжимать руками), третьи - от латинского massa (пристающее к пальцам).

Массаж и самомассаж с древних времен составлял часть врачебного искусства. Индусы и китайцы были первыми, кто описал приемы массажа и самомассажа.

У древних славян и народов севера применялись закаливающие процедуры и

массаж в виде сечений, растираний веником, активных движений. Эта форма массажа, которая у древних славян называлась хвощеванием или веничныммасажем описана в летописях Нестора.

Что касается детского сада, то одной из основных задач, которые стоят перед педагогами - это воспитание здорового подрастающего поколения. В последнеевремя начало наблюдаться ухудшение состояния здоровья людей, в том числе и детей, что можно объяснить многими факторами. Кроме неблагоприятных климатических особенностей, на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов), а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

Самомассаж— это технология обучения здоровому образу жизни.Самомассаж — это массаж, производимый самим ребенком. Ключевое значение массажа заключается в том, что он, прежде всего, воздействует на нервную систему малыша, может помочь ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Самомассаж для детей выполняется в забавной игровой форме - точечный, игровой. Интересней всего если он сопровождается стихами, используются разные предметы - например, массажные мячики, детали конструктора, карандаши, бумага– все это прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения.

Игровой самомассаж – это оригинальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощнейший поток импульсов от рецепторов, находящихся в коже. В одно и то же время с данными в кору головного мозгапоступает информация, которая не только оказывает тонизирующее влияние на центральную нервную систему, но и содействует наращиванию запасных возможностей функционирования головного мозга. Игровой самомассаж считается действенным средством улучшения и таких психических функций, как внимание, память, зрительно- моторная координация, а также развитие речевой и творческой сфер. Может помочь увеличить защитные функции организма ребёнка. Эти упражнения содействуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления. Развивать мелкую моторику, речь, стимулировать прилив крови к рукам может активное воздействие на кончики пальцев. Импульсы, которые возникают в рецепторах кожи и мышцах, достигают кору головного мозга, где оказываеттонизирующее воздействие на центральную

нервную систему, благодаря чему увеличивается ее роль регулятора в работе всех систем и органов. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Используют его для нормализации мышечного тонуса, опосредованного стимулирования речевой области в коре головного мозга, развития мелкой моторики, эмоционально-волевой сферы и оздоровления.

Довольно большое количество упражнений проводится с внедрением нетрадиционных материалов. Применяются упражнения: катание грецкого ореха, ребристого карандаша, прищепки, бигуди и т.д.Возможно применить аппликаторы Ляпко, Кузнецова, массажеры Су Джок.В качестве одного из приемов самомассажа используются комплексы артикуляционных упражнений.

Условиями проведения самомассажа: начинать воздействовать массажем на ребенка возможно уже с раннего возраста, что будет препятствовать развитию в его организме нарушений, в том числе и речевых. Продолжительность самомассажа для дошкольников составляет 5 – 10 минут. Руки и лицо должны быть чистыми (вымытыми) - руки необходимо согреть (растереть друг о друга). Любое упражнение выполнять 8 раз: 4 раза для правой и 4 раза для левой руки. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или стряхивание рук.Самомассажвозможно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно. Кроме этого самомассаж можно использовать неоднократно в течение дня, включая его в разные режимные моменты в рамках дошкольного учреждения. Акцент делался на то, что если массаж сделан правильно, то после него ощущается тепло в массируемой области. Важнейшим условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев.

Таким образом, на фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно заниматься сохранением и укреплением здоровья. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что сейчас идеально здоровых детей не много. Не следует также забывать, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с применением методов совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.Большое значение имеет и тот факт, что детям очень нравятся такие минутки отдыха, они с удовольствием включаются в игру.

Литература:

1. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях/ Л.П. Банникова.- Т.: Сфера, 2007-51с.
2. Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении / И.М. Воротилкина.-М.: Энас, 2006-144с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА В ДОУ

Лаптева Татьяна Александровна, педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад № 90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс
санитарно-гигиенических норм и правил
и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху.
Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте
всех физических и духовных сил,
и венцом этой гармонии является радость творчества»
В.А. Сухомлинский

Мы живем в эпоху экономических кризисов и социальных перемен. Тем не менее, в одних и тех же обстоятельствах мы ведем и чувствуем себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению здоровья. У других те же проблемы способствуют пробуждению скрытых ранее ресурсов, духовному совершенствованию – как бы вопреки экстренным ситуациям.

Ребенок же беспомощен в этих ситуациях, но мудрость взрослых дает ему защиту, так как именно окружающие ребенка взрослые способны создать приемлемые условия для его полноценного развития. Основой такого развития является психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье в целом.

Проблема сохранения психологического здоровья является актуальной. И особенно хорошо, что о его поддержании и формировании рассуждают педагоги и психологи дошкольного образования – люди, окружающие ребенка с первых его шагов. Через нас, взрослых и семью, ребенок постигает мир, от нас зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир.

Главный путь, позволяющий сделать пребывание ребенка в детском саду интересным и желанным - это создание теплой, радушной атмосферы в группе, налаживание положительных взаимоотношений между детьми и взрослыми,

интересной игровой среды и вовлечение ребенка в доступные и привлекательные для него разнообразные виды деятельности.

Эффективность педагогического процесса в значительной степени зависит и от правильной организации предметно-пространственной среды.

Традиционно в детском саду уделяется внимание физическому здоровью детей - зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости, а моя задача, как педагога-психолога, заключается в создании психологического комфорта и эмоционального благополучия ребенка. Ребенок в детском саду проводит большую часть времени и, находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, он испытывает серьезные психические нагрузки. Многим детям свойственно повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе. Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам, к нарушению в познавательной сферы, неустойчивости внимания, расстройству памяти, несформированности мышления, восприятия, воображения, социально-коммуникативной, эмоционально-волевой, а также нарушений в межличностных отношениях со сверстниками и детско-родительских отношений. Поэтому в своей работе я использую здоровьесберегающие технологии для разрешения личностных проблем, преодоление повышенной эмоциональной нестабильности, развитие навыков эффективного общения и саморегуляции поведения.

Технологии, которые я применяю в своей работе**:** физкультминутки и динамические паузы, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, психогимнастика, игротерапия, релаксация.

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. В своей работе использую ритмические игры под музыку «Краб», «Птицы пальчики», «У животных пятна», «Ёжик». Движения в сочетании со словами представляют собой целостный воспитательно-развивающий процесс: на детей положительно влияют темп, ритм, динамика музыки и слова, аритмическая пульсация с которой связаны движения, вызывают согласованную реакцию всего организма.

Релаксация - самый лучший способ снять напряжение, утомление. Нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. Релаксация помогает сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя здоровье. Применяю такие упражнения «Кулачки», «Лимон», «Летний денек», «Тишина».

Пальчиковая гимнастика - тренирует мелкую моторику, стимулирует речь,

пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Гимнастика для глаз - способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям и с использованием стихов.

Дыхательная гимнастика - активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. В своей работе использую видео дыхательной гимнастики «Задуй упрямую свечу», «Гасить свечу», «Паровоз».

Игротерапия- основана на естественном средстве самовыражения детей — игре. В игротерапии дети «проигрывают» проблемы так же, как взрослые проговаривают их. В игре у ребенка есть возможность выразить накопленные чувства, напряжение, агрессию и страх. Проигрывая эти чувства, ребенок выражает их вовне, осознает, что они у него есть, учится с ними справляться.

Психогимнастика- это комплекс специальных заданий (этюдов, упражнений, игр, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики детей (познавательной и эмоционально-личностной сферы). Преодолеваются барьеры в общении детей, снимается психическое напряжение, развивается лучшее понимание себя и других, создаются возможности для самовыражения ребенка.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на:

- здоровый образ жизни;
- отсутствие психического напряжения в процессе общения;
- позитивный эмоциональный настрой детей и доброжелательного отношения к окружающим;
- коррекцию эмоциональной сферы;
- снижение тревожности, формирование адекватной самооценки;
- коррекцию нарушений поведения детей.

Таким образом, создание социально-педагогических условий, обеспечивающих гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личностных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в саду, которая способствовала бы формированию навыков эффективного общения со сверстниками и в дальнейшем - успешному обучению в школе, становится одной из главных задач в деятельности воспитателей, психологов

и других специалистов. Другими словами, в ДОУ должны быть созданы условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника.

Анализ работы по сохранению и укреплению психического здоровья детей нашего ДОУ показал, что большинство детей легко и быстро адаптируются к новым условиям. Постепенно снижается заболеваемость в адаптационный период. Меньше стало детей с высоким уровнем тревожности. Психологический климат в группах благоприятный, спокойный, что способствует дальнейшему сохранению и укреплению психического здоровья детей.

РОЛЬ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Макарова Елена Дионистовна, воспитатель
МДОУ детский сад № 4 «Теремок»
Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. Эффективным средством укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОУ. Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, физкультурные занятия, спортивные игры, физкультминутки, оздоровительный бег, закаливание и др.

Но мне хотелось бы выделить гимнастику после сна и объяснить ее важность в оздоровительном и образовательном процессе.

Оздоровительная гимнастика после дневного сна – это совокупность упражнений, которые облегчают ребенку переход от сна к бодрствованию, он происходит постепенно. После пробуждения у ребенка сохраняется заторможенность процессов, понижена умственная, физическая работоспособность, скорость реакции. Гимнастика имеет оздоровительный характер только в том случае, если она проведена эффективно и правильно. После пробуждения необходим ряд воздействий, который стимулирует процессы возбуждения в нервной системе. Длительность гимнастики после дневного сна должна быть не менее 12-15 минут. Зарядку, как и все мероприятия такого характера, необходимо проводить в игровой форме. Это позволяет вызвать у детей интерес и создать положительную обстановку, влияющую на восприятие и эмоции, которые оставляет после себя данный вид деятельности, а также игровая форма позволяет детям лучше понять

технику выполнения упражнений.

Гимнастика пробуждения состоит из нескольких частей:

1.Разминочные упражнения в постели;

2.Закаливающие упражнения; (ходьба по массажным коврикам или дорожкам)

3.Заканчивается гимнастика дыхательным упражнением и умыванием холодной водой лицо и руки.

Гимнастика в кроватках - гимнастика в постели, направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Упражнения проводим под спокойную, мелодичную музыку с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т. п. Главное правило — исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Следующая часть - закаливающие процедуры, в заранее проветренной групповой комнате с применением массажных ковриков, дорожки здоровья. Закаливающие процедуры – направлены на профилактику плоскостопия и сколиоза, упражнение детей в основных движениях (ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, с высоким подниманием колен и др.), оказание закаливающего воздействия на организм. Эту часть гимнастики проводим в хорошо проветренной групповой комнате с применением массажных ковриков, изготовленных родителями детей.

В заключении проводим дыхательную гимнастику.Дыхательная гимнастика – повышает физический и эмоциональный тонус ребенка, создает положительный эмоциональный настрой группы, располагает к дальнейшей активной деятельности. Проводим на основе гимнастики игрового характера с использованием 3-6 имитационных упражнений. Гимнастики игрового характера имеют сюжет, в них присутствуют знакомые детям персонажи, которые являются образцом для подражания движениям птиц, животных, растений и дети создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т. д.). Принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения.

Дети среднего, старшего дошкольного возраста очень любят комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально – ритмических упражнений. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, укрепляют мышцы, улучшают дыхание.

Проведение гимнастики после дневного сна в игровой форме позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Одновременно решается несколько задач: оздоровление детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие. Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен и приятен. Если ребенок по каким-либо причинам не хочет выполнять упражнение, он может просто наблюдать за выполнением, или выполнять частично.

Таким образом, ежедневное выполнение комплекса гимнастик, разработанных с учетом закономерностей функционирования организма после сна и индивидуальных особенностей детского организма, позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики плоскостопия, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение второй половины дня. Гимнастика после дневного сна увеличивает общий уровень двигательной активности ребёнка, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни. Грамотно составленный комплекс гимнастики не вызывает отрицательных эмоций, одновременно повышает настроение, самочувствие и активность ребёнка, тонус центральной нервной системы и увеличивает общую сопротивляемость организма.

Все упражнения проводятся без принуждения, в свободном темпе. Каждый ребенок выполняет упражнения в том объеме, который ему доступен.

В течение года применяем разные варианты бодрящей гимнастики**.**

Создана картотека комплексов гимнастики после дневного сна, дыхательных упражнений. Картотеку разработали по темам(«Послушаем своё дыхание», «Воздушный шар», «Ёжик» и т.д), чтобы поддерживать интерес детей.

Результаты работы по теме убеждают нас в правильности и действенности, выбранных мер в совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы**.**

Ежедневно выполняя комплекс гимнастики после дневного сна, наметился положительный результат в оздоровлении детей: появилось качество в технике выполнения упражнений, появился интерес у детей к сохранению и укреплению своего здоровья. Увеличилось количество детей, имеющих представление о здоровом образе жизни, а так же детей с высоким уровнем физического развития.

Список использованной литературы:

1. Карепова, Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников:

планирование, система работы / Т. Г. Карепова. - Волгоград: Учитель, 2010. – 170с.
2. Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребенка/М.Д.Маханева. - М.: АРКТИ, 2000. – 112с.
3. Харченко, Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников/Т.Е. Харченко. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. – 94с.

ФОНЕТИЧЕСКАЯ РИТМИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Макарова Ирина Вячеславовна, учитель – логопед
Киселева Екатерина Олеговна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 53 «Изи патыр»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Дошкольный возраст – важный период в речевом развитии ребёнка. Без сформированной чистой и правильной речи, невозможно приобретать навыки общения и учиться строить отношения с окружающем миром. При нормальном речевом развитии ребёнка овладение звуковым строем языка заканчивается примерно к 4-5 годам. Но иногда в силу ряда причин этот процесс затягивается. В средней группе детского сада мы часто наблюдаем детей, речь которых малопонятна для окружающих, маленький словарный запас, несформированность грамматического строя речи, а в следствии и недоразвитие связной речи. Коррекционная работа с дошкольниками, страдающими недоразвитием речи, представляет сложную проблему для специалистов работающими с этими ребятами. Педагоги находятся в постоянном поиске оптимальных и современных методов работы с такими детьми.

Такое понятие как «нетрадиционные методики оздоровления» появилось сравнительно недавно и за несколько лет стало достаточно распространенным. Это фундамент физического и психологического здоровья, возможность выплеснуть накопившуюся энергию, освоение жизненно необходимых навыков и умений. Организуя свою работу по данному направлению нам хотелось остановиться на одной из нетрадиционных методик оздоровления, которая носит коррекционный характер – фонетическая ритмика.

Фонетическая ритмика - система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала (звуков, слогов, текстов) сопровождается движениями (рук, ног, головы, корпуса).

Фонетическая ритмика как метод работы над произношением появилась в Хорватии несколько лет назад и использовалась для работы с глухими и слабослышащими детьми. Достоинства этого метода давно перешагнули рамки работы со слабослышащими детьми, фонетическую ритмику в наше время используют в своей работе учителя – логопеды, воспитатели и др. педагоги.

Совокупность движений тела и речевых органов способствует снятию напряженности и монотонности речи, которые свойственны детям с речевыми нарушениями. Раскованность и непринужденность, приобретаемые детьми при выполнении ритмических движений телом, оказывают положительное влияние и на двигательные свойства речевых органов.

Учеными давно уже доказана теснейшая связь между развитием движений рук и формированием произношения, где движения играют стимулирующую роль, активно и положительно влияя на развитие и функционирование речевых зон коры головного мозга, причём именно в дошкольном возрасте, пока идёт процесс формирования речевой моторики. Активно речь начинает формироваться, когда движения пальцев рук ребёнка достигают достаточной силы и точности.

Суть метода в следующем: детям предлагают для подражания различные виды движений и их комбинации. Движения сочетаются с произнесением звуков, звукосочетаний, слогов, слов с проговариванием фраз и коротких текстов.

Цели, которые определяют основные направления в занятиях по фонетической ритмике, заключаются в том, чтобы:

- соединить работу речедвигательного и слухового анализаторов с развитием общей моторики;
- способствовать формированию у детей с речевыми нарушениями выраженной интонационной и ритмической стороны речи;
- развивать слуховое восприятие детей и использовать его в ходе формирования и коррекции произносительных навыков.

Все упражнения на занятиях по фонетической ритмике направлены на:

- нормализацию речевого дыхания;
- формирование умений изменять силу и высоту голоса;
- правильное воспроизведение звуков и их сочетаний изолированно, в слогах и словосочетаниях, словах, фразах;
- воспроизведение речевого материала в заданном темпе;
- восприятие, различение и воспроизведение различных ритмов;
- умение выражать свои эмоции разнообразными интонационными средствами.

***Рекомендации по проведению игровых упражнений на основе фонетической ритмики*:**

1. Проводить занятия следует регулярно лучше перед завтраком в качестве речевой зарядки.

2. Во время занятий дети должны стоять врассыпную, чтобы хорошо видеть педагога и не мешать друг другу.

3. Движения и речевой материал предварительно не выучиваются. Упражнения проводятся по подражанию движения и проговаривают речевой материал синхронно с педагогом.

4. Каждое упражнение повторяется 3-5 раз сначала всей группой, а затем отдельными детьми по выбору педагога. Многократное повторение упражнений делает движения более четкими и точными, в том числе и движения органов артикуляции. Поэтому на начальном этапе главное и внимание следует обратить на правильность выполнения детьми именно движений. Упор на движение, а не на речь!

5. Знакомить детей со звуками следует в определенной последовательности, начиная от самых простых для произношения и переходя постепенно к более сложным:

- гласные звуки: [а],[о],[у],[э],[и],[ы];

- согласные звуки: [м], [н], [ф], [в], [п], [б], [т], [д], [к], [г], [х], [с], [з], [ц], [ш], [ж], [ч], [щ], [л], [р], [й], (йот) и йотированные гласные).

6. Фонетическая зарядка должна приносить детям радость и удовлетворения, носить игровой характер и яркую эмоционально- положительную окраску.

7. Не следует фиксировать внимание ребёнка на неудачах, и наоборот, нельзя оставлять без внимания даже малейшие успехи. Хвалите детей, восхищайтесь ими, радуйтесь все вместе. Важно научить детей радоваться не только своим достижениям, но и успехам товарищей.

8. Во время занятий активно используйте несловесные формы поощрения и поддержки - улыбку, мимоходом прикосновение, поглаживание ребёнка по спине, голове, подмигивание и др.

9. Речь педагога должна служить образцом для подражания, быть естественной , эмоциональной и обязательно фонетически правильной.

10. Педагогу потребуется умение слышать недостатки произношения не только при индивидуальной работе с ребёнком, но и улавливать их при хоровом проговаривании речевого материала. Исправлять ошибки детей он должен тактично.

11.Предлагаемый практический материал может быть, использован на индивидуальных и групповых занятиях с детьми начиная с трехлетнего возраста. Он поможет и старшим дошкольникам при подготовке к обучению грамоте, и, конечно, детям, имеющим речевые недостатки, на коррекционно-речевых занятиях.

12. Данные игровые упражнения могут выглядеть как отдельное занятие или как часть речевого занятия, а могут с успехом использоваться (например, отдельные стихотворные тексты в сопровождении движений) в качестве веселых динамических пауз на других занятиях.

Регулярное проведение речевых занятий с использованием игровых упражнений на основе фонетической ритмики показало, что;

- у детей активнее развивается общая, мелкая, артикуляционная моторика и координация движений;
- улучшается фонематический слух;
- нормализуется речевое дыхание;
- формируется умение изменять силу и высоту голоса;
- улучшается ритмикой - интонационная сторона речи;
- уточняется артикуляция имеющихся звуков, вызываются по подражанию некоторые из отсутствующих звуков, создаётся база для успешной постановки звуков, быстрее и успешнее протекает процесс автоматизации звуков;
- повышается речевая активность детей. Это наиболее ярко проявилось в работе с «неговорящими» детьми. Данная методика стимулировала у них появление начатков собственной активной речи.

Фонетическая ритмика, в отличие от лечебной ритмики, приобретает свои специфические особенности. Длительные наблюдения за эффективностью работы в данном направлении позволяют прийти к выводу, что данный метод дает положительные результаты и является ценным вкладом в общую систему оздоровления.

Список использованных источников:

1. Волкова, Г. А. Логопедическая ритмика / Г.А. Волкова. - М.: Детство-Пресс, 2010. - 352 с.
2. Костылёва Н.Ю. Покажи и расскажи. Игровые упражнения на основе фонетической ритмики / Н.Ю. Костылева. - М.: Сфера, 2014. - 530 с.
3. Мухина, А.Я. Речедвигательная ритмика / А.Я. Мухина. - М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «АСТ», 2012. - 128 с.
4. Шашкина, Г. Р. Логопедическая ритмика для дошкольников с нарушениями речи. Учебное пособие: моногр. / Г.Р. Шашкина. - М.: Академия, 2005. - 192 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ГИМНАСТИКИ (ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ) НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КАК ОДНО ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Малафеева Елена Валерьевна, преподаватель
Янковская Ольга Геннадьевна, преподаватель
ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»
Нижний Новгород, Нижегородская область

Актуальность проблемы. В наше время уровень здоровья и физического развития студентов за последние годы значительно снизился. С каждым годом все больше и больше обучающихся страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, двигательного аппарата, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и др. Снижается сопротивляемость организма к различным родам заболеваниям. В связи с этим актуальной становится проблема поиска путей укрепления здоровья студентов. Фитнес является одним из эффективных средств здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании обучающихся. Любой активный вид деятельности, и, в частности, фитнес, стимулирует кровообращение, великолепно развивает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, общую подвижность и силу что для учеников, ведущего малоподвижный образ жизни, является жизненно необходимым. Большую популярность сейчас приобретают ФИТНЕС технологии: степ-аэробика, аква-аэробика, пилатес, японская гимнастика, шейпинг, фитбол и другие. Возможности применения фитнес технологий широки, диапазон упражнений огромен. Проводимые на базе нашего колледжа занятия по фитнес-аэробике принесли результаты. Обучающиеся с огромным желанием посещают фитнес занятия, на которых они получают массу положительных эмоций. Занимаясь по предлагаемой методике, обучающийся может достигнуть прекрасной физической формы, укрепить здоровье, улучшить самочувствие. Многие из них отмечают, что приобрели уверенность в собственных физических возможностях, что с помощью таких занятий они расширяют свой кругозор, получая новую информацию о тех комплексах упражнений или разновидностях фитнеса, которые их привлекают. У них появилась возможность научиться выполнять упражнения в правильной технике, ощущая при этом работу мышц. Занятия фитнесом помогли преодолеть страх и стеснительность, беспокойство за свой внешний вид, повысив при этом самооценку. Фитбол является мощным комплексным средством воздействия как в оздоровительном и образовательном, и в воспитательном направлении развития личности студента. Фитбол-аэробика это щадящий, но достаточно эффективный

способ привести себя в форму. Фитнес еще не знал таких упражнений, которые бы одновременно повышали тонус мышц, улучшали их взаимную координацию, развивали равновесие, улучшая работу вестибулярного аппарата, а также, работали на рельеф всего тела.

В настоящее время спорт стал все больше входить в жизнь людей и что особенно радует в жизнь молодых людей. Занятия продумываются таким образом, чтобы они наиболее органично вписывались в общую жизнедеятельность организма человека. Занятия стали не только руководствоваться принципом «не повреди», но и стремиться принести наибольшую пользу человеку.

Физическое здоровье- это уровень развития физических качеств. В процессе занятий фитнесом занимающихся происходит развитие таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Задача преподавателей физического воспитания найти мотивацию к занятиям фитнесом. Целью для нас является поиск средств для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, создания благоприятных условий у студентов отношения к здоровому образу жизни.

Занятия физической культурой с элементами фитбол-аэробики, способствуют формированию у студентов потребности и желания активно посещать такие занятия. Упражнения на большом мяче не сложные и не предполагают тяжелой физической нагрузки, что дает возможность освоить этот вид фитнеса любому студенту и даже применять их в домашних условиях самостоятельно. При выполнении упражнений с фитболом практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности. Поэтому заниматься фитбол-аэробикой могут студенты, с заболеваниями варикозного расширения вен, с поврежденными коленными и голеностопными суставами, большим избыточным весом. При выполнении упражнений па мяче, наряду с мышцами, которые участвуют в «обычных» двигательных действиях, задействуются глубокие мышечные структуры, позволяющие выполнять сложно координированные движения. При оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет, улучшается функция внутренних органов, уравновешиваются нервные процессы, развиваются все физические качества и формируются двигательные навыки, происходит колоссальное положительное воздействие на психоэмоциональную сферу.

Занятие по фитбол-аэробике опирается на педагогические дидактические принципы:

Принцип научности обучения предполагает осведомленность педагога о современном состоянии научных исследований в области фитбол-аэробики.

Принцип наглядности важен для освоения и совершенствования сложных

движений с использованием зрительной (четкий грамотный показ движений педагогом в зеркальном отражении), звуковой (связь чувственного образа и образного слова) и двигательной наглядности.

Принцип доступности означает, что изучаемый материал должен быть легким, доступным, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка.

Принцип постепенности обеспечивает переход: «от неизвестного к известному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному»;

Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных навыков, адекватных особенностям их развития в период школьного возраста.

Структура занятий по фитбол-аэробике соответствует современным требованиям технологий построения и проведения учебно-оздоровительных занятий для студентов (включение здоровье сберегающих технологий).Занятие по фитбол-аэробике имеет три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть занимает 15-20%, основная - 70-80%, заключительная - 5-10% от общего времени занятия. Целью занятия является развитие физических и хореографических качеств с помощью фитбол-аэробики.

Подготовительная часть решает следующие задачи:

- разогреть организм и подготовить его к предстоящим упражнениям;
- подготовить двигательный аппарат к действиям, требующим больших амплитуд движений, мышечных напряжений, быстроты, выносливости;
- организовать занимающихся, сосредоточить внимание и установить на выполнение основных задач занятия.

Решение подготовительных задач достигается с помощью строевых упражнений, различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений, отвечающих задачам подготовительной части, которые постепенно увеличивают нагрузку, мышцы становятся эластичнее, суставы более подвижны, амплитуда движений повышается, длительность выполнения упражнения увеличивается.

Чтобы создать соответствующий настрой на все занятие, подготовительную часть сопровождает ритмичная, улучшающая настроение музыка.

Основная часть занятий по фитбол-аэробике занимает большую часть времени. Здесь разучиваются упражнения, совершенствуются техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. При работе используются комплексы общеразвивающих упражнений определенной

направленности, цепи танцевальных упражнений, целые композиции, объединенные в единое смысловое значение. Физическая нагрузка в основной части занятия достигает своей максимальной величины.Структура основной части занятия может меняться в зависимости от повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), направленности (на силу, гибкость, выносливость, прыгучесть) и отдельному воздействию (на мышцы рук, ног, туловища и т.д.).Музыка для основной части подбирается с четким ритмом и подчеркнутым акцентом на сильные доли, что подсознательно усиливает мышечное напряжение и выдохи, а слабые ослабляют мышечные усилия и вдохи. Темп зависит от темпа работы, а ритмический рисунок соответствует динамике выполнения движений. Содержание музыки зависит от педагогических задач, специфики изучаемого материала и особенностей двигательной деятельности и интересов занимающихся.

Заключительная часть занятия по фитбол-аэробике решает задачи восстановления сил организма занимающихся после большой и интенсивной работы. Нагрузка здесь значительно снижается за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям относится: спокойная ходьба, упражнения на расслабление в положении сидя, лежа, спокойная музыкальная игра, мягкие танцевальные движения.В завершение занятия подводятся итоги, обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической нагрузки и эмоциональной активности, происходит восстановление сил. Музыкальное сопровождение соответствует характеру выполняемых движений (лирические мелодии в медленном темпе, записи естественных звуков природы).

Фитбол-аэробикой студенты занимаются с удовольствием и с высокой степенью активности. Занятия с нестандартными мячами содействуют формированию у студентов мотивации к здоровому образу жизни через чувство прекрасного, эстетики, красоты движений.

Использование комплекса фитбол-аэробики, позволяет более эффективно осуществлять процесс обучения студентов. Такие занятия обеспечивают разностороннее воздействие на весь организм, способствуют формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом с целью саморазвития и самосовершенствования. Фитбол-аэробика способствует сохранению и укреплению здоровья студентов, помогает подготовить компетентных специалистов, готовых к продуктивной и продолжительной профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Алмагамбетова Д.Т. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов //ПСИХОЛОГИЯ, СОЦИОЛОГИЯ и педагогика. 2014. № 7 URL: https://azbvka.rurzdorovic/dlva-chcgo-nuzhny-uprazhneniva-.s('imnastiche,skim-mvacbonn)
2. Беляничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики - Саратов, 2009.
3. Безруков В. М. Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся / В. И. Олияр, В. С. Быков // Теория и практика физической культуры. 2002. № 1 . - С. 1 l-15.
4. Постол О. Л. Оздоровление студентов на занятиях по физ. ВОСПИЛКАНГПО с применением традиционных и нетрадиционных средств: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / О. Л. Постол. Хабаровск, 2004.

ДУХОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ

Мануйлова Анастасия Сергеевна, преподаватель
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Башкортостан «Белебеевский медицинский колледж»
р. Башкортостан, г. Белебей

Духовность – специфическое свойство жизнедеятельности человека, выражающееся в бережном отношении к себе и окружающему миру, формирующее совокупность нематериальных ценностей, характеризующихся устойчивостью к девальвации (А.И. Зеличенко) Духовность придает смысл жизни отдельному человеку, в ней человек ищет и находит ответы на вопросы: зачем он живет, что есть добро и зло, истина и заблуждение, красивое и безобразное и т.д. (Братусь Б.С.).

Духовное здоровье — это интегративная характеристика личности, обеспечивающая ее внутреннюю согласованность и саморегуляцию, успешную адаптацию и самореализацию в конкретных условиях социального существования.

Духовное здоровье, закладываясь от рождения, наивысших степеней развития достигает у взрослой, зрелой личности, сознательно работающей над своей душой.

Основная функция духовного здоровья - поддержание активного динамического баланса между личностью и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации личностных ресурсов. В качестве центральных

характеристик духовно здорового человека можно назвать высокий уровень саморегуляции и способность к успешной адаптации как в благоприятных, так и в неблагоприятных условиях жизнедеятельности.

На духовное здоровье влияют:

- повышение степени осознанности бытия человека;
- расширение его сознания за пределы человеческого тела, за пределы Я;
- формирование определенного мировоззрения, когда человек воспринимает себя как микрокосм, а свой жизненный путь – как часть высшего замысла, связывая его с жизнью всей Вселенной;
- стремление к самосовершенствованию;
- приоритет духовных потребностей;
- нахождение оптимального баланса между сиюминутным и вечным, материальным и духовным, земным и небесным.

Моральное сознание личности.

Важнейшим критерием духовного здоровья является уровень развития морального сознания личности.

Духовное здоровье неразрывно связано с социальным, так как именно общество определяет нравственные ценности.

Нравственное здоровье отражается в нравственно-духовных качествах человека, основными из которых являются способности:

- осознавать свободу воли или свободу выбора;
- испытывать чувство любви;
- осознавать уверенность и определенность в настоящем и будущем;
- осознавать различия между добром и злом;
- способность к самооценке;
- осознавать качества собственной воли;
- испытывать чувство веры;
- испытывать чувство достоинства;
- осознавать присущее ему чувство стыда;
- способность к прогнозированию событий и оценок;
- способность помнить события и связанные с ними переживания, чувство времени;
- способность понимания красоты и стремление к ней;
- способность к творчеству (музыкально-поэтическому, научному, техническому, педагогическому, организаторскому);
- способность удивляться;
- способность понимать в чем-либо особый и (или) переносный смысл;
- чувство смешного, чувство юмора;

- способность радоваться, чувствовать себя счастливым;
- способность испытывать горе (свое и чужое);

Открытие, о котором доложил профессор Геральд Хютер, чей доклад вызвал большой резонанс на Всемирном конгрессе психиатров в мае 2014 г. Ученый рассказал об эксперименте, в ходе которого велись многолетние наблюдения за канадскими монахинями, чей возраст превышал 100 лет. Их мозг регулярно обследовали с помощью магнитно-резонансной томографии (МРТ).

Исследователи пришли к выводу, что «причиной сохранения у монахинь-долгожительниц потенциала восстановления мозговых структур является согласованность между ожиданиями и реальностью, устойчивая картина мира и активная деятельная позиция - молиться, чтобы изменить мир к лучшему» .

Г. Хютер уверен, что о том же самом говорит и эксперимент, проведенный в петербургском Физико-техническом институте им. Иоффе, в ходе которого было доказано, что ***«чем продуктивнее работает ученый, тем дольше он живет».***

«Мы выяснили, - говорит профессор Хютер, - что сохранению восстановительного потенциала нервных клеток способствует четыре фактора - согласованность мечты и реальности, способность организовывать свою жизнь (активный организатор происходящего, а не пассивная жертва обстоятельств), понимание смысла жизни и прочность социальных связей - добрые отношения как можно с большим количеством людей».

Он также рассказал, что в ходе эксперимента с помощью, например, МРТ, микродиализа (тонкий химический анализ) и электрофизиологических исследований ученые увидели, как стресс подавляет способность мозга к регенерации, а проблема, для которой человек нашел решение, приводит к восстановлению нервной ткани и ее проводимости. «Это происходит в любом возрасте, а не только в детском, но в разной степени. Процесс идет интенсивнее, если вам 20, и медленнее, если 70, но он идет!» - сообщил профессор Хютер.

Ученый считает, что сохранению нейро-пластичности способствует наличие друзей, общение с родными. «Маленькие дети так быстро учатся, потому что они делают от 50 до 100 открытий каждый день. В 85 лет, да и в любом другом возрасте, способность к обучению - это не вопрос технических возможностей мозга, а вопрос вкуса жизни», - резюмировал он.

Также и основатель логотерапии Виктор Франкл полагал, что полноценное развитие и духовное здоровье человека тесно связаны с осмысленностью его существования, а стремление к обретению смысла выступает в качестве одного из центральных побудительных мотивов. Главным условием здоровья является «наполненная смыслом жизнь». Ибо «лишь в той мере, в какой человеку удается

осуществить смысл, который он находит во внешнем мире, он может осуществить и себя, а без самоосуществления здоровье невозможно: в ситуациях смыслоутраты здоровое состояние тела и духа сменяется ощущением абсурдности существования, пустоты.

Для самодиагностики А. А. Крылов рекомендует несколько чувственных индикаторов, обнаруживающих факт следования по жизни «не своим» путем:

1) чувство устойчивого невезения, «все складывается против...»;

2) утомительность достижений, неприятная усталость в качестве постоянного переживания. Утомительность «не своего» действия объясняется тем, что подсознание отказывает ему в непосредственном интересе как наиболее эффективном стимуляторе работоспособности, а деятельность, выполняемая преимущественно благодаря волевому напряжению, является в высшей степени энергозатратной и потому утомительной;

3) отсутствие полноценного удовлетворения (радости, гордости, ликования) при достижении успеха, безрадостность долгожданных событий или побед.

Глубинный смысл перечисленных индикаторов заключается в том, что они ненавязчиво создают субъективные условия, подталкивающие человека к отказу от деятельности, являющейся по своим требованиям и вероятным результатам «не своей».

Из всего вышесказанного формируется вывод, что для создания полноценного духовного здоровья необходимы определённые условия окружающей среды, позитивное воспитание с детства, прививание ребёнку моральных ценностей и стремления к поиску своей истинной мечты, а также помощи в её осуществлении. Также и взрослому человеку следует найти подлинное занятие, профессию или хобби, что поможет приобрести новые знания и умения и сделает его счастливым.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАЗВИТИИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Мартынова С.Г., воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 92 «Искорка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения - одна из приоритетных задач педагогики. Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении имеет огромное значение в процессе оптимизации двигательной активности, способствует разностороннему развитию, укреплению

здоровья детей и овладению навыками самооздоровления.

Контроль над состоянием здоровья детей - основа всей профилактической, оздоровительной и воспитательной работы в ДОУ.

К сожалению, в практике редко встречаются дети, которых можно назвать абсолютно здоровыми. В процессе работы воспитателя возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей.

Организуя работу по развитию речи, я ставлю перед собой следующие задачи:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.
2. Создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого дошкольника.
3. Повышать адаптивные возможности детского организма (активизировать защитные свойства, устойчивость к заболеваниям).
4. Развивать точные, сложнокоординированные движения руки.
5. Развивать речь детей.
6. Развивать внимание, воображение, память, мышление детей.
7. Обогащать словарь детей за счёт разучивания новых пальчиковых игр, расширять знания детей по основным лексическим темам.

Большое влияние на укрепление здоровья ребенка оказывают игры и упражнения на развитие тонкой моторики детей. Известно, что истоки способностей и дарований детей – на кончиках их пальцев. Поэтому пальчиковые игры, по сути, трудно переоценить: они развивают ловкость и подвижность пальцев, а массаж активных точек положительно сказывается на самочувствии в целом и улучшает работу головного мозга.

Доказано:

- Речевой и двигательный центры в головном мозге находятся рядом, и, развиваясь, стимулируют друг друга.
- Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности мелкой мускулатуры пальцев.
- Простые движения пальцев снимают усталость и напряжение.
- Стимулирование акупунктурных точек кистей рук оказывает оздоровительное воздействие на весь организм.

Для развития мелкой моторики полезны упражнения на сортировку бусинок, пуговок, катание между ладонями деревянных, пластмассовых, резиновых мячей с шипами, работа с мелким конструктором, выкладывание и перекладывание палочек, шнуровка и многое другое. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Кисти рук постепенно приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность

движений, что облегчает овладение навыками письма в дальнейшем.

Мелкую моторику в детском саду у детей развиваем различными способами:
-игры с мелкими предметами;
-всевозможные упражнения с элементами письма;
-массаж кистей и пальцев;
-пластилинография;
-различные пальчиковые игры;
-аппликации с помощью шерстяных ниток.

Начиная со средней группы проводился кружок «Пластилинография», задачи этого кружка таковы:

-Учить приемам работы с пластилином: раскатывание, скатывание, вытягивание, размазывание, намазывание, надавливание, сглаживание поверхности.

-Учить детей самостоятельно осуществлять движения, контролируя их силу, длительность, направленность.

-Развивать мелкую моторику, общую умелость рук, укреплять их силу.

-Развивать координацию и согласованность руки и глаза.

-Воспитывать усидчивость, аккуратность, желание доводить начатое дело до конца

В старшей группе дети занимались в кружке «Путешествие в Буквоград». Ребята на этих занятиях учились читать и писать, изучали буквы, печатали в прописях, прописывали слоги и элементы букв.

В подготовительной группе увлеклись ниткографией, аппликацией из шерстяных ниток, где необходима четкая координация мелкой моторики.

В течение всех занятий, постоянно использую пальчиковые игры, физкульминутки, с проговариванием и движением рук.

Пальчиковые игры — это инсценировки каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что даёт возможность детям ориентироваться в понятиях вправо, влево, вверх, вниз. Поэтому, работа по развитию мелкой моторики должна проводиться регулярно.

Только тогда может быть достигнут наибольший эффект. Пальчиковые игры дают пальцам полноценный отдых. Во время занятий обязательно проходит физкульминутка. Они развивают их ловкость, подвижность, а весёлые стишки помогают детям поднять детям настроение, и настроить на занятие. Использование пальчиковых игр и упражнений помогают детям:

- сделать рывок в развитии речи — улучшить произношение и обогатить словарный запас;
- подготовить руку к письму, что особенно важно для ребят, которые скоро пойдут

в школу;

- развивать внимание, терпение;
- стимулировать фантазию, проявлять творческие способности;
- научиться управлять своим телом, чувствовать себя уверенно в системе «телесных координат», что предотвратит возникновение неврозов;
- ощутить радость взаимопонимания без слов, понять возможности несловесного общения;
- а если ребёнок — маленький левша, то помочь ему успешно адаптироваться в мире правшей.

Пальчиковая гимнастика, проводимая ежедневно, способствует развитию мелкой моторики, речи, основных психических процессов, а также коммуникативности. К концу дошкольного возраста кисти рук ребенка становятся более подвижными и гибкими, что способствует успешному овладению навыками письма в будущем.

Игры по развитию мелкой моторики позитивно влияют на оздоровление и нормализацию общего тонуса организма, развивают компенсаторные возможности мышечного чувства, учат детей рациональному использованию зрительного восприятия.

Увлекательные упражнения создают благоприятный эмоциональный фон, активизируют мыслительную деятельность, готовят детей к образовательной деятельности.

Литература:

1. Кольцова М.М., Двигательная активность и развитие мозга ребёнка.- М., 1973.- 206 с.
2. Краузе Е.Н., Логопедия. Санкт-Петербург. КОРОНА принт. 2003.- 286 с.
3. Крупенчук О.И., Развиваем мелкую моторику. ООО Издательский дом «Литера». Санкт-Петербург. 2002. — 267 с.
4. Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников. ООО «Издательство АСТ» 2000. — 115 с.
5. Рузина М.С., Страна пальчиковых игр. Издательский ДОМ «Кристалл». Санкт-Петербург. 2000.- 124 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Матюкова Светлана Ипполитовна, воспитатель
МДОУ д/с № 4 «Теремок»
г. Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

Одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами и воспитателями, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Современная жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой значимой на сегодняшний день является сохранение здоровья. По статистике в России только около 40% детей можно считать условно здоровыми. Поэтому оздоровление и воспитание потребностей к здоровому образу жизни являются первостепенными задачами, стоящими перед обществом, в частности, перед педагогами и родителями дошкольников.

Формирование здорового образа жизни начинается уже с раннего возраста. Именно с этого возраста необходимо закладывать в детях представление о том, что человек нуждается в экологической чистоте окружающей среды и именно от нашего обращения с природой зависит наше здоровье.

Нами ведется большая работа по экологическому воспитанию детей дошкольного возраста.Во-первых, это, конечно, экологические занятия, на которых дети знакомятся с овощами и фруктами, ягодами и грибами, лекарственными растениями. Узнают,где они растут, какую пользу приносят человеку. Во-вторых, организовываем различные проекты. Участие в проектах помогает детям почувствовать свою значимость, ощутить себя полноправными участниками образовательного процесса. Например, краткосрочный проект «Веселый огород». Задача проекта - расширить знания детей и родителей о видах и свойствах лука.Мы подготовили место в уголке природы, провели посадку лука. В течение двух недель дети с удовольствием наблюдали за ростом зелёных перьев, также мы вели календарь наблюдений в группе и дети с родителями – дома. Выращенный зеленый лук дети с удовольствием употребляли в пищу за обедом. Этот проект значим для всех его участников, дети получили новые знания о пользе лука.

Также были успешно реализованы такиекраткосрочные проекты как:«Загрязнение окружающей среды – вред здоровью человека» и детско-родительский проект « Мы – друзья природы.

Цель проекта «Загрязнение окружающей среды – вред здоровью человека»-формирование представлений о различных видах загрязнений окружающей среды и их влиянии на здоровье человека.Родители и дети участвовали в выставке поделок

из бросового материала. Вместе с родителями ходили на экскурсию по городу, беседовали о чистоте окружающей среды. Мы с детьми устраивали субботники на площадке, а родители с детьми дома. Герою - Мусорному монстру был дан отпор со стороны участников, которые своими знаниями и умениями в области экологии и защиты окружающей среды доказали – Мусору не место на нашей планете Земля! Опыт показал, что большинство родителей с удовольствием оказывают помощь в проведении мероприятий и вместе с детьми увлекаются данной проблемой.Только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу – воспитаниечеловека с большой буквы, человека экологически грамотного, экологически здорового.

В ходе проекта« Мы – друзья природы»дети знакомились с разными видами птиц, как с перелётными, так и с зимующими. Узнали их особенности, повадки, места обитания, чем они питаются и какую пользу приносят людям. Мы много читали о птицах, отгадывали загадки, учили стихотворения, рисовали и раскрашивали птиц, собирали разрезные картинки, занимались аппликацией и оригами, проводили выставки творческих работ. Вся полученная информация о птицах периодически обновлялась в уголке природы. Это был очень насыщенный и познавательный проект.

Тесная работапо экологическому воспитанию ведется с семьёй.

По проекту « Мы – друзья природы»зимой была проведена природоохранная акция «Покормите птиц зимой».

Цель данной акции - воспитание заботливого отношения к птицам, желания помогать им в трудных зимних условиях. Помогая птицам, мы помогаем и себе - получаем чистый воздух, укрепляем свое здоровье.

В заключении хочу отметить, что участие воспитанников и их родителей в проектной деятельности стимулирует их к здоровому образу жизни, формирует бережное отношение к окружающему миру, способствует установлению активной позиции в самосознании экологически здоровой среды. Участвуя в реализации проектов, дети делают маленькие шаги к культуре здоровья.

Список использованной литературы:

1. Журавлева, В.Н. «Проектная деятельность старших дошкольников»/ В.Н. Журавлева. - Волгоград: Учитель, 2011 г.
2. Шунина Н.М. Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста через экологическое образование// Международный образовательный портал: https://www.maam.ru/detskijsad/otchet-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-detei-doshkolnogo-vozrasta-cherez-yekologicheskoe-obrazovanie.html

КАК ПЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Мифтахутдинова Нурфия Рафхатовна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад № 61 «Теремок»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Музыка не только фактор
облагораживающий и воспитательный.
Музыка – целитель здоровья.
В.М. Бехтерев

Искусство **пения** – это и есть прежде всего правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов **здоровой жизни**. Давно известно, что **пение** является одним из лучших дыхательных упражнений: тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких. На Руси славяне считали, что поет в человеке сама душа и **пение** – это ее естественное состояние.

Врач-фониатр Е. И. Алмазов: «**Пение**… доставляет поющему удовольствие… упражняет и развивает его слух, дыхательную систему, которая тесно связана с сердечно-сосудистой системой, следовательно, он невольно, занимаясь дыхательной гимнастикой, укрепляет свое **здоровье**».

Если у ребенка ослабленное дыхание, то оно не дает ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще Дети любят петь и охотно поют. **Пение** положительно влияет на **здоровье и развитие ребенка**: активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление, слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат. При соблюдении гигиенических условий, то есть при **пении** в проветренном чистом помещении – развиваются и укрепляются лёгкие и голосовой аппарат. По мнению врачей, **пение** является лучшей формой дыхательной гимнастики. Надо оберегать детский голос. Следит за тем, чтобы дети пели естественным звуком, не кричали во время **пения**, не говорили слишком громко, и сами громко не разговаривайте с детьми особенно на улицах в сырую холодную погоду. Крик, шум портят голос, притупляют слух **детей** и отрицательно влияют на нервную систему. Не следует поощрять **пение** с детьми песен для взрослых с большим диапазоном, которые они слышат дома и по радио. Неправильное фальшивое исполнение таких песен не способствует развитию музыкального слуха **детей**, а особенно громкое их исполнение наносит вред голосовым связкам ребенка.

Моя музыкально-педагогическая деятельность в детском саду определяется идеей научить ребенка петь хорошо, четко, внятно, с любовью и настроением,

наиболее ярко выразить себя в песне. Песня – яркая и образная форма углубленного представления об окружающей действительности. Исполнение песни вызывает у ребенка положительное отношение ко всему прекрасному, доброму и, порой, убеждает его сильнее, чем информация, полученная другим путем. Учитывая все это, используя свои знания и опыт, последние несколько лет я вплотную занимаюсь вопросами пения, культурой исполнения песни, развитием и расширением певческих возможностей детей. На базе МБДОУ «Детский сад № 61 «Теремок» я веду кружок «Непоседы» по обучению детей пению. Вначале провела анкетирование родителей по выявлению их представлений о влиянии пения на детский организм. Проанализировав и обобщив полученные результаты, я увидела, что не все из них достаточно осведомлены о значении пения для детей, многие родители затруднялись в ответе на вопрос: «Зачем ребенку пение?». Чтобы расширить представления родителей по данной проблеме, провела консультацию, на которой познакомила их с ролью пения в развитии детей. Зачем же ребенку пение?

Существенный и самый главный ответ на этот вопрос – здоровье! Кто из родителей не хочет, чтобы его ребенок был здоровым? А благодаря пению можно исцелять себя. Только научившись ходить, дети начинают петь, и чем раньше они начнут это делать, тем больше пользы принесет это ребенку в будущем. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был спокойным и уравновешенным, пойте ему чаще колыбельные песни. На занятиях мы поем колыбельные «Баю-баю, за рекой», «Ходит сон близ окон», «За печкою поет сверчок».

На музыкальных занятиях перед разучиванием или исполнением песен мы проводим работу по подготовке голосового аппарата и всего организма к пению. На своих занятиях я использую артикуляционную гимнастику, дыхательные упражнения, валеологические песенки-распевки и фонопедические упражнения.

Для тренировки мышц речевого аппарата, развития чувства ритма используется ***артикуляционная гимнастика***, которая включает в себя несложные статические и динамические упражнения для языка и губ: «Улыбка», «Хоботок», «Заборчик», и др., а также ритмичное исполнение стихотворного текста с музыкальным сопровождением. На музыкальных занятиях эти упражнения проводятся под счет с хлопками и под музыку. Упражнения выполняются с детьми сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, ноги и руки находятся в спокойном положении.

Обязательное условие на занятиях – движение рук одновременно с пением. Дирижирование, активные и широкие движения, положительные эмоции – все это оказывает благотворное влияние на психическое и физическое здоровье детей.

Один из важнейших компонентов пения - дыхание. От характера дыхания

зависит качество звучания детского голоса (вялый, напряженный, тусклый, звонкий). Голос звучит беспрепятственно, объёмно и ровно только при физиологически правильном дыхании. Использование ***дыхательной гимнастики,*** успешно решает задачи, поставленные нами для профилактики заболеваний органов дыхания:

1. Повышение общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости и устойчивости организма к простудным заболеваниям
2. Развитие дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляции и кровообращения в лёгких.

Детям нравится выполнять дыхательные упражнения, они проходят в игровой форме и вместе с тем приносят неоценимую пользу для укрепления здоровья в целом.

Существует множество игровых упражнений, позволяющих детям овладеть дыханием «животиком»:

- «Собачки» — подражание лаю собаки, дышать, как собачка (после продолжительного бега собака дышит очень часто, высунув язык);
- «Насос» — надуть «мячик» (активный вдох и выдох одновременно носом и ртом);
- «Ветер» — передавать своим дыханием разные образы ветра (с порывами, сильного, спокойного, мягкого и т.д.);
- «Задуваем свечи на торте».

Профилактика болезней. Давно не секрет, что лечение тонзиллита, обострение катаров носоглотки и верхних дыхательных путей существенно облегчается у тех детей, которые занимаются пением в академической манере. Мелодия имеет очень большое влияние не только на настроение человека, но и на организм в целом. Так, с помощью пения любимой мелодии, можно нормализовать кровяное давление и даже почувствовать гормональные изменения, которые действуют на головной мозг, в результате чего в кровь поступают гормоны счастья. Звукоряд вместо лекарств Пропевая ноты звукоряда, можно оздоровить весь организм.

Например, когда мы поем ноту «ля» – мы сами себя успокаиваем и весь наш организм релаксирует. Нота «соль» повышает внимание. Для предотвращения заболевания легких поем песни с нотой «фа», а для того, чтобы был здоровым позвоночник – чаще пойте ноту «до». «Ре» — замечательный энергичный звук, который будит, «тормошит» и воодушевляет самых вялых и апатичных. Для регулирования сердечной деятельности, мы поем русские народные песни, такие как: «Два веселых гуся», «Светит месяц», «А чучу, я горошек молочу». Логопедическая функция Гудение, жужжание или мурлыканье, с которых начинается занятие по вокалу, замечательно решает языковые проблемы у детей. Во

время распева произносим разная комбинация звуков, каждый из которых дарит свою незаменимую пользу организму и здоровью. Например, согласная «м» – быстро восстанавливает нормальные голосовые функции, а спазмы и боль хорошо снимают гласные звуки «а», «и», «о», «у», если их громко протягивать в течение нескольких минут.

Для исправления неправильного произношения у детей согласных, существует целый ряд артикуляционных упражнений; «слоник пьет», «лягушка», «качели», «орешки».

Нравственное развитие. Занятия пением имеют большую духовно-нравственную силу, которую можно увидеть не сразу, а постепенно, видя, как меняется человек, как он духовно обогащается, как раскрывается в нём богатство его души. В пении происходит накопление знаний об окружающем, ребенок учится общаться со сверстниками. Мы исполняем песни о Родине, красоте родной природы, о дружбе: Г. Струве «Моя Россия», В. Герчика «Песенка друзей», А. Фляркovского «Что такое Родина».

Более того, занятия вокалом приносят детскому организму следующую пользу: развивают слух и чувство ритма; прививают музыкальный вкус; улучшают память (поскольку ребенку нужно запоминать мелодию, текст, паузы, ритм и пр.); способствуют развитию способностей к импровизации; развивают коммуникативные способности, внимательность, дружелюбие, умение работать в коллективе; раскрепощают, устраняют комплексы, страхи. Значение занятий вокалом на развитие ребенка.

Дети приходят ко мне заниматься по желанию, независимо от того, есть ли у них певческие возможности или нет. Как показывает опыт, ребенок, посещая вокальный кружок, постепенно овладевает умением чисто интонировать мелодию, правильно брать дыхание, произносить звуки так, чтобы голос поющего был слышен, различает звуки по высоте, правильно пропевает гласные в словах и правильно произносит окончания слов, умеет контролировать слухом качество пения, может петь без музыкального сопровождения. Мои воспитанники исполняют как сольные номера, так и хоровые. Каждую песню мы стараемся оживить, создать образ. Родители отмечают, что их дети, занимающиеся в кружке, становятся увереннее, смелее, раскрепощеннее. И, конечно, самое главное, они чувствуют себя АРТИСТАМИ! А конечный результат –мы с детьми участвуем на городских, всероссийских и международных конкурсах и занимаем призовые места.

Недаром в народе говорят, что в человеке поет душа. Действительно, в пении – душа человека. Вам плохо и нет настроения? Пойте! Вы болеете? Пойте! Вы устали и слишком напряжены? Пойте! Пойте всегда и везде, даже если никогда

этому искусству не учились. Более того, учите петь своих детей, водите их в музыкальные школы или студии, запишите в хоровой коллектив. И вскоре вы увидите, как изменится ваш ребенок, изменится и физически, и эмоционально, причем в лучшую сторону. Ведь музыка и пение – лучшее лекарство от многих хворей!

Литература:

1. Кацер О.В. «Игровая методика обучения пению» изд. «Музыкальная палитра», С-П -2005 г Орлова Т. статья «Учим детей петь» //
2. «Музыкальный руководитель» № 5, 6 -2004 г., с.21, №2-2005г., с.22 Шереметьев В. статья «Хоровое пение в детском саду //
3. «Музыкальный руководитель» № 5-2005 г, № 1-2006 г. Битус А.Ф. «Певческая азбука ребенка». Минск: Тетра Системс, 2007. Тютюнникова Т.Э. статья «Чтобы научиться петь, надо петь» /
4. Музыкальная палитра, № 5, 2004. Пожалуйста, не забудьте правильно оформить цитату: Какриашвили, О.И. Зачем ребенку пение? / О. И. Какриашвили. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 46.2 (232.2). — С. 57-59.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Михадарова Елена Николаевна, воспитатель
МДОУ детский сад № 4 «Теремок»
Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

Вопрос здоровья детей в работе детского сада занимает одно из первых мест. С каждым годом среди дошкольников растет процент детей, имеющих те или иные отклонения в здоровье. Одна из приоритетных задач, стоящих перед нами, педагогами, является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Главным препятствием является отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью.Очень часто родители не понимают необходимости в формировании ЗОЖ с раннего возраста, у них нет необходимых знаний, умений, навыков, по решению этой проблемы. Мы, педагоги, должны найти такие средства формирования представлений о здоровье и здоровом образе жизни, которые бы позволили преодолеть сложившеюся проблему.

Одним из таких средств может стать художественная литература.

Для формирования представлений у детей понятия о здоровом образе жизни, необходимо учитывать ряд условий:

во-первых, выбирать художественные произведения в соответствии с компонентами здорового образа жизни;

во-вторых, организовывать обобщающее обсуждение содержания художественных произведений с элементами игры-драматизации;

в-третьих, нужно использовать в процессе чтения наглядный материал, соответствующий содержанию читаемого.

Средствами художественной литературы можно сформировать у детей потребность в ежедневной двигательной активности, закаливании и дать понять ребенку, что здоровье — это общечеловеческая ценность, которую ребенок может понять через собственный пример, просмотров мультфильмов (на данную тематику), чтение художественной литературы.

Однако, при реализации данного направления работы, необходимо обращать внимание на следующие моменты:

- доступность, то есть учет возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка, и адаптированность материала к возрасту;

- систематичность и последовательность, то есть постепенность подачи материала (от простого к сложному) и ежедневное повторение усвоенных правил и норм;

- собственный пример, как наглядное подтверждение обращения взрослого к своему здоровью.

В дошкольном возрасте маленький читатель делает первые шаги в мир большой литературы и поэтому, книга должна как можно раньше войти в мир ребёнка, обогащая его интересными, необычными открытиями, оказывая влияние не только на развитие и обогащение речи, но и способствуя привитию детям культурно - гигиенических навыков, положительного отношения к здоровому образу жизни.

Чтение художественной литературы целесообразно проводить во второй половине дня, и сочетать с беседами после прочтения. В такой беседе оценивается поведение героев с позиции пользы и вреда здоровью. Для этого можно задать следующие вопросы: Что сделал литературный герой? Почему? Каков результат его действий? Как бы ты поступил, или как надо поступить правильно? То есть, помочь ребёнку проанализировать пользу здорового образа жизни, прогнозировать своё поведение в аналогичных ситуациях.

Народ – это величайший педагог и создатель таких произведений художественного слова, которые помогают ребёнку в его развитии, воспитывают в них заботливое отношение к своему здоровью.

В своей работе с младшими дошкольниками часто используем потешки. Потешки можно использовать в любом случае в течение дня. Всем нам хорошо знакомы потешки «Водичка, водичка…», «Лейся, чистая водица»,«Теплою водою», «Серый зайка умывается», подихнапевное и ласковое звучание малыш даст себя умыть, познакомится со свойствами воды, её назначением и услышит слова о собственном здоровье и о личной гигиене.

Также целесообразно использовать загадки на данную тематику. Дети с большим интересом слушают и отгадывают предложенные загадки. Иногда даже сами их придумывают. Всё это помогает развивать логическое мышление, речь и внимание детей.

В таких произведениях художественной литературы, как М. Яснов «Я мою руки», К. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», И. Демьянов «Замарашка», Р. Сеф «Мыло», Э. Мошковская «Уши», «Нос, умойся», С. Капутикян «Хлюп-хлюп», «Пожалейте нас!», Р. Куликова «Мыло», Э. Успенский «Мальчик стричься не желает», Е. Благиниа «Как у нашей Ирки» содержится информация о правилах личной гигиены. Прочитав эти произведения дети и взрослые учатся быть аккуратными, чистоплотными, умываться и чистить зубы. В интересной стихотворной форме автор доносит до детей то, что соблюдать культурно-гигиенические навыки – хорошо, а «нечистым трубочистам» – «стыд и срам».

В стихотворении В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо?» раскрывается тема серьёзного разговора отца и сына в ласковой, шутливой форме, где в сравнении противопоставляется плохое - хорошему. Известно, что сложна и скучна для ребёнка нравоучительная тема уважения к своему здоровью лучше всего воспринимается с юмором.

Многие дети, да и взрослые боятся делать прививки, а С. Михалков в стихотворении «Прививка» пишет об этом весело и с юмором. Прослушав такое веселое стихотворение, ребенок не будет бояться сделать прививку и примет это как очередную игру.

На прививку! Первый класс!
Вы слыхали? Это нас!..
Я прививки не боюсь:
Если надо - уколюсь!
Ну, подумаешь, укол!
Укололи и - пошёл...

Художественные образы помогают ребенку осмыслить ценности здорового образа жизни, вызывают живой эмоциональный отклик, желание подражать

любимым героям.

К этому процессу необходимо привлекать родителей, поскольку они являются главными воспитателями ребёнка и очень важно, чтобы они были не наблюдателями, а активными участниками педагогического процесса. Работу и общение с родителями надо воспринимать как процесс сотрудничества, формировать единые направления воспитания в семье и дошкольном учреждении. В своей работе используем разные формы и методы по работе с родителями. Для информирования родителей в раздевальной комнате создан «Уголок здоровья». Здесь взрослые могут познакомиться и изучить консультации на следующие темы: «Одежда детей в осенний период», «Питание ребенка дома и в детском саду», «Здоровье детей осенью», «Красивая осанка – здоровый ребёнок», «Помните – здоровье начинается со стола», «Спасаемся от простуды народными средствами», «Полезная еда», «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной». Каждый родитель может взять какую-либо консультацию домой и спокойно разобраться в необходимом для него материале. Также данный уголок включат в себя таблицу с антропометрическими данными каждого воспитанника группы. Здесь родители могут отслеживать физическое развитие своего ребенка. Составляется список литературы «Читайте с нами!» на учебный год, который знакомит родителей с детской литературой по теме.

Родители принимают активное участие в подборке детских книжек по теме «Здоровье». Организованный круглый стол «Здоровый малыш», дал родителям возможность поделиться своим опытом приобщения ребенка к ЗОЖ. Данная работа позволяет повысить знания родителей в вопросах формирования навыков здорового образа жизни, а также активизировала участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

В результате чтения книг о здоровом образе жизни дети, не только усваивают культурно-гигиенические навыки, знания о строении своего тела, но и лучше начинают относиться к своему здоровью, больше о нём заботиться, а также проявлять интерес к произведениям художественной литературы.

Список использованных источников и литературы:

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка/ В.Г. Алямовская. — М: Аркти, 1993 — 132с.
2. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника/В.Н. Зимонина. – М.: Гуманит. изда. центр ВЛАДОС, 2003. – 304.
3. Карепова, Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы/Т.Г. Карепова. - Волгоград: Учитель, 2010. - 170 с.

КАЧЕСТВО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

Михайлова Наталья Валерьевна, учитель математики
МБОУ Лицей № 1 имени Флорида Булякова с. Мишкино
Мишкинский район, Республика Башкортостан

"Врачи будущего больше не будут лечить
человеческий организм с помощью лекарств,
а скорее будут лечить и предотвращать
болезни с помощью питания"
Томас Эдисон

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, активным процессом формирования органов и систем, а это в свою очередь, вызывает необходимость, особенно тщательного подбора пищевых продуктов и их соотношения, способов кулинарной обработки и других компонентов в организации питания. Течение и исход многих болезней у детей во многом определяются особенностями питания. Причина нарушения ―пищеварительного спокойствия кроется в отсутствии рационального питания подрастающего поколения. Поэтому правильное питание является одним из важнейших условий охраны здоровья и успеваемости ребенка.

Здоровое питание – важное слагаемое здорового образа жизни. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Освоение школьных программ требует от учащихся высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к общей системе знаний, не только выполняет тяжёлый труд, но также и растёт, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

Основными составляющими пищи являются белки, жиры, углеводы.

Белки требуются организму человека, так как из них, в первую очередь, создаются мышцы, это основной строительный материал организма. Продукты, богатые белком (животным): белое мясо птиц, печень и мясо телят, рыба, творог и белок яиц, сыр. Растительные белки содержатся в орехах, горохе, фасоли.

Жиры являются источником энергии для нашего организма, они обеспечивают энергетику мышц при длительной интенсивной работе, помогают поддерживать постоянную температуру тела. Жиры содержатся во всех видах масла, в сырокопчёных колбасах, сметане, майонезе, молоке, сыре, овсяных и гречневых крупах, орехах (особенно в грецких). Жиры плохо поддаются сгоранию в организме, поэтому накапливаются в нём. Полное исключение жиров (холестерина) из рациона питания недопустимо.

Углеводы - это наша главная энергетическая кладовая, топливо, благодаря которому работают мышцы, сердце, мозг, пищеварительная система. Продукты, богатые углеводами, - это мучные изделия, овощи, фрукты, фасоль, горошек, мёд, варенье, фруктоза, сахар.

Витамины - это вещества, которые присутствуют в продуктах питания в небольших количествах, но влияют на важнейшие функции организма.

Минералы - это вещества, которые поддерживают в норме многие функции организма. К ним относятся кальций, фосфор, железо, магний, калий и другие. Всего насчитывается более 30 минералов и микроэлементов, без которых невозможно нормальное функционирование организма.

Вода является таким же важным компонентом питания, как все перечисленные выше пищевые вещества. Дневная потребность в жидкости 1,5-2 литра. В витаминах, минеральных веществах и воде калорий не содержится.

Организм получает необходимую ему энергию из пищи. И сколько бы человек ни съел, его организм использует в качестве топлива только ту часть пищи, которая покрывает его энергетические нужды. Поэтому, если пищи съедено больше, чем требуется организму, излишки её преобразуются в жир и откладываются в клетках жировой ткани. Если же энергозатраты организма превышают энергопоступления с пищей, необходимую добавку энергии организм получает за счет сжигания собственного жира, отложенного ранее про запас.

Здоровому человеку для нормальной работы организма необходимы следующие типы питательных веществ: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные соли и вода.

Примерно половину всей пищи за день должны составлять углеводы (хлеб, крупы, картофель, овощи, зелень). Третью часть дневного рациона должны составлять белки (мясо, рыба, молоко, яйца). Шестую часть – жиры (масло, маргарин). В пище обязательно должны содержаться витамины (все виды фруктов), минеральные соли и клетчатка, вода.

Основные принципы здорового питания школьников

1. Питание школьника должно быть сбалансированным

Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

2. Питание школьника должно быть оптимальным

При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных калорий.

Ребенок школьного возраста на основании «Ведомости контроля за рационом питания» (приложение 10 к САНПИН 2.4.5.2409-08) должен ежедневно получать:

Наименования группы продуктов	Норма продукта в граммах на одного учащегося в сутки
Мясо	105г
Молоко и кисломолоч. продукты	300г
Рыба	58г
Сметана	10г
Творог	50г
Овощи	280г
Фрукты	185г
Крупы	45г
Растительное масло	15г
Сахар	40г
Яйцо	40г
Картофель	188г
Сл. масло	20г
Колбасные изделия	14,7г

Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма.

Примерное меню учащихся на 5 дней

1 день

Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями, какао-напиток на молоке, хлеб пшеничный с джемом, яблоко

Обед: Салат из капусты и моркови, рагу овощное и котлета мясная рубленная, компот из сухофруктов, хлеб ржаной

Полдник: Салат из свежих помидоров, филе рыбы в кляре, хлеб, сок

Ужин: Оладьи с яблоками, чай с молоком и батончик орехово - фруктовый

2 день

Завтрак: Пудинг творожный, бутерброд сыром, фиточай

Обед: Лапша на курином бульоне, сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные), салат витаминный, курица отварная, компот

Полдник: Пудинг манный, кисломолочный напиток, икра кабачковая хлеб

Ужин: Чай с лимоном, салат из моркови с яблоками, хлеб

3 день

Завтрак: Каша из овсяных хлопьев «Геркулес», хлеб, сосиска, кофейный напиток

Обед: Салат зеленый, хлеб ржаной, суп гороховый с гренками, пюре картофельное с тефтелями, компот из ягод

Полдник: Кисель, салат из огурцов, хлеб, каша перловая с запеченной рыбой, блинчики

Ужин: Чай с зефиром, ватрушка с творогом, яблоко

4 день

Завтрак: Каша гречневая с сарделькой, яблоко, хлеб

Обед: Борщ со сметаной, плов, салат из капусты, компот из фруктов, хлеб

Полдник: Винегрет, запеканка творожная, кисломолочный напиток, хлеб

Ужин: Макаронные изделия с тертым сыром, яйцо, луковый салат и соленый помидор, чай зеленый

5 день

Завтрак: Хлеб, каша пшенная, бутерброд с колбасой, морковь с сахаром, какао-напиток на молоке

Обед: Рассольник на мясном бульоне со сметаной, запеканка картофельная с отварным мясом, соус сметанный, салат свекольный с чесноком

Полдник: Огурец консервированный,макаронные изделия, рыба тушеная в томате с овощами, сок

Ужин: Блинчики с фруктовой начинкой, мюсли фруктово – ягодные с молоком, отвар шиповника

Подводя итоги, я хотела бы обратить ваше внимание на то, что очень важно сознательно подходить к вопросу питания, стараться выбирать ту еду, которая принесет не только удовольствие, а максимум пользы. Ведь организм у человека один, и его надо беречь, чтобы он прослужил верой и правдой долгие годы.

Проблема здоровья учащихся является одним из приоритетных направлений развития образовательной системы современной школы. Изучение особенностей питания современных школьников и их отношения к

Правильное соотношение углеводов, жиров и белков – основа здорового питания. Каждому приверженцу здорового образа жизни необходимо знать суточную норму калорий и соотношение белков, жиров и углеводов.

При недостатке витаминов замедляется рост, снижается работоспособность организма. Поэтому нужно как можно больше употреблять продуктов, в которых содержатся витамины. Очень много витаминов содержится в мясе, рыбе, молочных продуктах, овощах, фруктах. Витамины очень важны для здоровья.

Пища – это источник энергии для человека, и избыток или недостаток её – проблема. Нужно смолоду научиться соблюдать «золотую» середину, не допуская переедания или недоедания, иначе можно заработать серьёзные болезни. Надо жить

в гармонии с собой и с окружающими нас продуктами!

Учитывая рекомендации сбалансированного питания и владея простейшими математическими знаниями каждая семья может подобрать рацион, наиболее удовлетворяющий ее бюджету.

ФИТОТЕРАПИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Мошкина Наталья Николаевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 37 «Красная шапочка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

На современном этапе в условиях инновационно-образовательного процесса и внедрении ФГОС ДОО, одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения, о чем свидетельствуют психолого-педагогические исследования О.И. Давыдовой, В.Г. Жданова, О.Л. Зверевой, Л.А. Парамоновой, Т.И. Алиевой, М. Руновой, В.Г. Алямовской и др.

Под здоровым образом жизни Ю.Ф. Змановский понимает «типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение человеком своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. ЗОЖ выражает направленность личности на формирование, сохранение и укрепление, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Поэтому важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой» [1, С.34].

Мы считаем, что формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду и поэтому полностью поддерживаем мнение А.В. Юматовой о том, что «вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих» [8, С.13].

Здоровьесберегающей методикой в инновационно-образовательном процессе является организация фитотерапии. Она, на наш взгляд, эффективно влияет на формировании культуры здоровья воспитанников и решает проблему реабилитации в оздоровлении часто болеющих детей.

Анализ используемой литературы показал, что в условиях инновационного процесса существуют современные подходы к развитию здоровой личности ребенка. Альтернативой выступает народная медицина, ее разделы по применению растений и их ароматов для профилактики различных заболеваний.

Фитотерапия – наука, изучающая использование лекарственных растений и препаратов на их основе с целью лечения, профилактики различных заболеваний и реабилитации. А.А. Крылов, В.А. Марченко, Н.П. Максютина указывают, что преимущества фитотерапии перед химиопрепаратами связаны с их более щадящим (легким) воздействием на организм, комплексным действием за счет содержания в лекарственных растениях биологически активных и сопутствующих им веществ [4, С.48].

Фитотерапия удобна в применении. Как правило, дети охотно принимают отвар лекарственных растений. В последние десятилетия интерес к траволечению заметно возрос, «зеленую аптеку» считают более доступной, проверенной, более безопасной по сравнению с приемом средств методом химического синтеза. Использование отвара трав в детском саду проводится строго по назначению и под наблюдением врача.

Наблюдая и рассматривая растения в группе, на улице, и узнав, что обычные растения ближайшего окружения могут помочь здоровью человека, решили узнать об их значимости в жизни людей, их целебных свойствах, правильного сбора. Поэтому вместе с воспитанниками и их родителями был разработан экологический проект «Зеленая аптека». Цель проекта: создание условий для ознакомления детей с миром целебных трав, правилами их сбора, применение для оздоровления организма, формирование у детей осмысленного отношения к здоровому образу жизни. Реализуя проект, воспитатель вместе с родителями и детьми выходили на экскурсию в Сосновую рощу понаблюдать за растениями, побеседовать и закрепить ранее пройденный материал.





Согласно рекомендациям Т.Г. Кареповой перед тем, как начать использовать средства фитотерапии в группе детского сада необходимо взять с родителей письменное согласие, а также проконсультироваться с врачами. Возможно, у кого-то

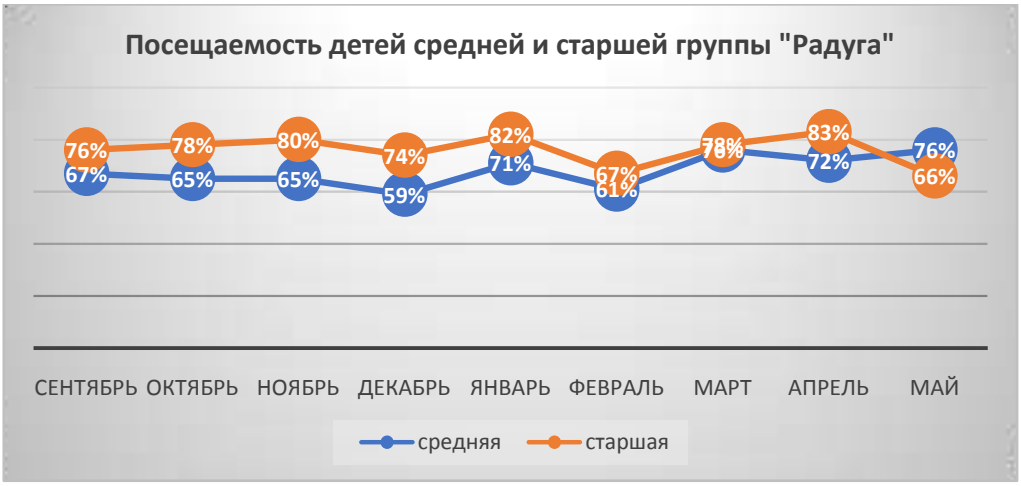
из детей будет аллергия или иная непереносимость тех или иных веществ, которые будут использованы при сеансах профилактики [3, С.58].

В ДОУ воспитателями совместно со старшей медицинской сестрой может быть разработана методика применения фитотерапии, план оздоровительных мероприятий, рекомендуемый для использования в ДОУ при оздоровлении и реабилитации часто болеющих детей, основанный на применении фитотерапии.

По данным Н.Н. Сафронова, в ДОУ может быть организован фитобар, где дети получают фиточаи с трехлетнего возраста, с учетом индивидуальной переносимости. Дизайн фитобара детского сада предполагает уютную обстановку с использованием теплой цветовой гаммы, деревянных скульптур, керамики, оформление живыми цветами и икебанами. Фитобар может быть оснащен красочной информацией о составе чаев, способах их приготовления и показаниях. Технология и ассортимент фитобара, конечно же, во многом зависит материального обеспечения, но широкий ассортимент и передовые технологии будут служить прекрасным средством для оздоровления детей [7, С.22].В нашей группе тоже был открыт фитобар, где дети могли рассмотреть лекарственные растения в засушенном виде. Ребята наблюдали за церемонией заваривания чая и с радостью его употребляли, устраивая чаепития. Родители поддерживали нас и иногда даже приносили угощения к горячему вкусному и лечебному напитку.

Лекарственные растения могут вводиться различными способами: внутрь (в виде настоев, отваров отдельных растений, сборов), наружно, ингаляционно. Для приготовления чаев и отваров используются мелиса, мята, зверобой и шиповник. В период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом воспитанники могут получать витаминный чай. Всегда полезно давать детям витаминный комплекс из трав: отвары крапивы, шиповника, смородины черной, рябины, земляники, малины, ромашки и другое.

Из диаграммы мы видим, что посещаемость в старшей группе выросла. Мы очень надеемся, что этому поспособствовал и наш чай из лечебных трав.



Таким образом, применение фитотерапии является эффективной методикой в формировании психофизического здоровья воспитанников в условиях инновационно-образовательного процесса.

Список использованных источников:

1. Барнаулов, О.Д. Введение в фитотерапию. / О.Д. Барнаулов. - М.: «Медицина», 2011. – 208 с.
2. Змановский, Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 9. – С. 34-36.
3. Карепова, Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы/Т.Г. Карепова. - Волгоград: Учитель, 2010. - 170 с.
4. Крылов, А.А. Фитотерапия в комплексном лечении заболеваний внутренних органов. / А.А. Крылов, В.А. Марченко, Н.П. Максютина. - М., 2012. – 354 с.
5. Маханева, М.Д. Новые подходы к организации физического воспитания детей / М. Д. Маханева // Дошкольное воспитание. – 2017. – № 2. – С. 22 – 24.
6. Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В. Нежина // Дошкольное воспитание. – 2014. – № 4. – С. 14-17.
7. Сафронов, Н.Н. Атлас лекарственных растений. 900 домашних рецептов, которые помогут обрести здоровье. / Н.Н. Сафронов. - М.: Издательство «Э», 2016. –-312 с.
8. Юматова, А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. – 2016. – № 3. – С. 12 - 14.

ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Муравьева Альбина Максимовна, старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 67 г. Йошкар-Олы «Колокольчик»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения, формирование у детей элементарных знаний о человеческом организме и бережном отношении к своему здоровью.

Возраст дошкольника является решающим в формировании здорового образа жизни. В этот период идёт интенсивное развитие организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в правильном питании, в систематических занятиях физической культурой, потребность в движении. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Так что же такое «здоровьесберегающая технология»?

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медецинского работника.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить применять полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья,
2. Технологии обучения здоровому образу жизни,
3. Коррекционные технологии.

К технологии обучения здоровому образу жизни относятся:

-Физкультурное занятие
-Утренняя гимнастика
-Проблемно-игровые ситуации
-Коммуникативные игры
-Занятия из серии «Здоровье»
-Самомассаж

Утренняя гимнастика проводится ежедневно с музыкальным сопровождением с детьми всех возрастных групп, продолжительность зависит от возраста детей. От 5 до 10 минут. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с образовательной программой. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Играя с детьми в коммуникативные игры, взрослые оказывают практическую

помощь детям в социальной адаптации; развивают средства невербальной коммуникации: мимику, пантомиму, жестикуляцию; создают позитивное отношение к собственному телу и развивают способность управлять им; развивают умение понимать друг друга; вникать в суть полученной информации; учат определять эмоциональное состояние и отражать его с помощью выразительных движений и речи; воспитывают доверительное отношение друг к другу; развивают невербальное воображение, образное мышление.

Коммуникативные игры классифицируются в соответствии с той функцией, которую они выполняют в развитии динамической стороны общения у детей.

Игры – пластические импровизации, развивающие творческое воображение и эмоционально выразительные движения («Репка», «Бабочка и ветерок», «Игра со стульчиками» и др.).

Игры – зеркала, пластические диалоги в парах, направленные на развитие навыков невербального общения («Море волнуется», «Зеркало» и др.).

Тактильные игры, когда дети трогают друг друга, держатся за руки («Гори ясно», «Волк и гуси» и др.).

Проблемно-игровые игротреннинги и игротерапия проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка в режиме дня, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Игортерапия – процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры, в котором на глубинном ценностном уровне происходит волшебное таинство собирания и укрепления собственного «Я», успешное моделирование собственного, настоящего и будущего. Это процесс совместного с ребенком проживания и осмысления какой-либо жизненно важной ситуации, поданной в игровой форме.

Все занятия строятся от простого к сложному, комплексно чередуя игры и упражнения по развитию внимания, памяти, речи ребенка, релаксации.

Занятия из серии азбука «Здоровье» могут быть включены и в сетку занятий в качестве познавательного развития. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, как свое здоровье, а также прививаются санитарно-гигиенические правила. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Наиболее простым, доступным пониманию и исполнению ребенка является массаж и самомассаж. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный

тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.

Используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, легкое надавливание, пощипывание, похлопывание, сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочередно.

Используются упражнения: катание одного грецкого ореха или шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания шарика, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности, шариков с разной поверхностью и др.

Массаж и самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках. Каждое упражнение выполняется 6-8 раз: по 4 раза для правой и левой руки. После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания и встряхивания рук.

Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребенка возникал конкретный образ. Начинать следует с согревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

Вывод:

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий по обучению здоровому образу жизни повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Привычка к здоровому образу жизни, усвоенная с детства остается до последнего дыхания.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВНЕАУДИТОРНЫХ ЧЕРЕЗ ПОСЕЩЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ (НА ПРИМЕРЕ КАРАТЕ)

Мусинова Мария Алексеевна, преподаватель
ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»
Мусинов Игорь Владимирович, педагог дополнительного образования, мастер спорта России по карате
МБОУ «Школа № 117»
г. Н. Новгород

Аннотация

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные

ценности, как жизнь и здоровье человека приобретают особое значение. Студенты первого курса проходят сложный период адаптации к условиям образовательной организации. С одной стороны, этот период связан с повышенными нагрузками. Главное же для преподавателя физической культуры – привить студенту привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе необходимых для этого знаний и здорового образа жизни. Позитивное и активноеотношениякфизической культуре,посещение спортивных секций (карате) является основой повышенияфизическогоздоровьяобучающихся.

Ключевые слова:Здоровый образ жизни, карате, студенты, физическая культура.

Актуальность представленной работы определяется необходимостью вовлечения студентов в самостоятельные занятия физической культурой с учетом индивидуальных особенностей личности, их потребностей и интересов. Сегодня, восточные единоборства стремительно набирают популярность среди всех видов спорта. В 2016 году карате стало видом спорта как олимпийский. Это обусловлено притягательностью восточного колорита, в котором сочетаются динамика, гармоничность движений и настоящая бойцовская техника. Патриарх современного карате Г. Фунакоши завещал: «Чтобы учиться карате, вам понадобится вся жизнь» [1].

Так что процесс изучения карате не имеет границ. Карате – это путь без конца. Как и любой другой вид спорта, карате имеет собственные цели, а именно [3, с. 23]:

- возможность реализации не только телесного, но и духовного, а также морально-этического воспитания;
- возможность развивать и совершенствовать природные данные;
- укрепление здоровья и самосовершенствование.

На занятиях карате успешно решаются задачи общего физического развития, разносторонне совершенствуются двигательные способности человека [4]. Разнообразные технические элементы обеспечивают всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма [3, с. 23].

Проблема

Особое внимание заслуживает проблема снижения интереса обучающихся к занятиям физической культуры и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Цель

Внедрение элементов карате как оздоровительной системы на аудиторных и внеаудиторных занятиях физической культуры для укрепления психического и физического здоровья обучающихся.

Задачи

- Использование технических элементов и приемов карате на аудиторных практических занятиях физической культуры.
- Применение тактической подготовки на внеаудиторных занятиях по карате.
- Реализация спортивной подготовки на соревнованиях различного уровня.
- Использование информационных технологий для изучения технических элементов и приемов карате на аудиторных и внеаудиторных практических занятиях секции.

Информационная технология обучения является также новой методической системой, позволяющей рассматривать учащегося не как объект, а как субъект обучения, а компьютер - как средство обучения [2, с. 190].

Методы

1. Педагогические наблюдения за обучающимися на занятиях по физической культуре и в секции карате.

2. Тестирование физической подготовленности.

3. Словесный (сообщение теоретических сведений по технике, тактике, правилам соревнований);

4.Метод наглядности (показ преподавателя двигательного действия);

5.Метод упражнения;

6.Сравнительный анализ уровня физической подготовленности;

7.Соревновательный метод.

При изучении нового материала преподаватель координирует, направляет, руководит и организует учебный процесс.

Можно выделить несколько этапов освоения студентами спортивных умений и навыков:

1 этап – визуальный предусматривает просмотр студентами техники двигательного действия по карате, где показывает преподаватель. Это удары руками и ногами в средний и верхний уровни, бросковая техника, техника защиты (Рис. 1, 2).



Рис.1 Техника защиты



Рис.2 Бросковая техника (верхний уровень)



Рис.3 Участие в соревнованиях

Эти упражнения способствуют развитию абстрактного, образного мышления. Студенты получают возможность составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов.

2 этап - аналитический студенты учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий (спортивная секция, соревнование), где у них формируется адекватная самооценка (Рис 3).

Практическая значимость:

Организация спортивных секций на примере карате решает одну из важных задач обучения – повысить уровень знаний студентов, повысить эффективность совершенствования уровня физической подготовленности, разрядить высокую эмоциональную напряженность, оживить учебный процесс, позволяет студентам более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве и научиться быть здоровыми и пропагандировать здоровый образ жизни.

Список использованных источников:

1. Боевые искусства Японии. Научно-популярный журнал. [Выпуск 3/2003].
2. Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании / И.Г. Захарова. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – [с. 192]
3. Опейкин М.В. Физическая подготовка студентов не физкультурных ВУЗов средствами традиционного каратэ-до. Москва, 2008. – [с. 23]
4. Положительные свойства от занятий каратэ. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://sport.wikireading.ru/16724 (20.02.2019).
5. Цели карате. [Электронный ресурс] Режим доступа: https://tory-club.ru/poleznye-stati/the-development-of-physical-abilities-when-doing-karate/(20.02.2019).

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: КАКИМ ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ

Набиркова Елена Петровна, воспитатель
МДОУ д/с № 4 «Теремок»
Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

Формирование здорового образа жизни сегодня является актуальной темой для любого человека, будь то взрослый или ребенок, школьник или студент. Культуру здорового образа жизни родители должны воспитывать начиная с дошкольного возраста. Наш детский сад активно занимаются пропагандой ЗОЖ. У этого есть свои причины.

Все дело в том, что современная жизнь требует от человека больших вложений своего труда, времени и, главное, здоровья ради достижения собственных целей. Положение также усугубляется плохой экологией, сидячими условиями труда, плохим режимом питания и многими другими факторами, которые способны влиять на наше психическое и физическое самочувствие.

Многие хотят, как можно дольше оставаться здоровым и полным сил человеком, но не имеют понятия, что нужно делать для этого. Для сохранения сил и здоровья необходимо постоянно вести здоровый образ жизни (ЗОЖ). Он имеет огромное значение, потому что влияет не только на здоровье, но и продлевает саму жизнь. Что нужно делать, чтобы добиться данных результатов, перестать лениться и взяться за себя. Понятие здоровый образ жизни – это комплекс правил, выполнение которых ведет к улучшению физического и психологического состояния организма. Следуя данным правилам, у человека начинают хорошо функционировать все системы и органы. Что улучшает физическое и эмоциональное состояние и увеличивает продолжительность жизни. Именно здоровый образ жизни последнее время стал актуален у людей, кто желает поправить свое самочувствие. Век технологического прогресса, гиподинамии, отвратительной экологии предполагает проблемы с внутренними органами, развиваются различные, часто хронические, заболевания.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу

знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Начинать работу в данном направлении необходимо с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, объяснить важность того, что здоровье–самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Педагогам необходимо правильно организовать воспитательно-образовательную работу с детьми дошкольного возраста в данном направлении с учетом возрастных, психологических, индивидуальных особенностей детей, создание благоприятных гигиенических условий, оптимальное сочетание разнообразных видов деятельности. От состояния здоровья зависит овладение детьми всеми умениями и навыками, которые им прививаются в детском саду и которые им необходимы для эффективного обучения в дальнейшем.

Для этого необходимо формировать у детей разносторонние знания и положительные черты характера, совершенствовать физическое развитие. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами.

Если с раннего детства родители привьют ребенку, что входит в понятие ЗОЖ, то дальше будет совсем несложно. Можно и самому перейти к данному жизненному правилу, но для этого требуется большая сила воли.

Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как:рациональная двигательная активность,правильное питание, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Содержание образовательной области "Физическая культура" направлено на достижение целей охраны здоровья детей,формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, формирование основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы, а именно физкультурных минуток, минуток здоровья, двигательных разрядок, элементов релаксации и т.п.,

закладываются физические, психические и нравственные качества детей, воспитываются самостоятельность и творчество.

Необходимо уделить серьезное внимание культурно-гигиеническим навыкам, сформировать привычки правильного умывания, вытирания, ухаживания за полостью рта, пользования носовым платком, правильного поведения при кашле и чихании.

Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужно способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течение всего дня работоспособность на высоком уровне. Однако нужно учитывать, что здоровый образ жизни дошкольников предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен.

Отношение детей к своему здоровью - фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Необходимо, чтобы дети поняли: человек - сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и свое здоровье, и свою жизнь надо уметь защищать с самого раннего возраста.

Список использованной литературы:

1. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья/Н.М.Амосов. - М.: Сталкер, 2004.-502 с.
2. Балыков, С.М. Воспитание красотой/ С.М.Балыков. - М.: Овал, 2005.-403 с.
3. Барин, Л.Г. Мама, папа, я - здоровая семья/ Л.Г. Барин.- СПб.: Питер, 2005.- 254 с.
4. Запорожченко, В.Г. К понятию здоровый образ жизни/ В.Г.Запорожченко. - М.: Центр, 2004.-92 с.
5. Казначеев, В.П. Очерки теории и практики экологии человека/ В.П. Казначеев-М.: Академия, 1989.-254 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 19.02.10 ТЕХНОЛОГИЯ ПРОДУКЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Николаева Татьяна Вячеславовна, мастер п/о, преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «Транспортно-энергетический техникум»
Звенигово, Республика Марий Эл

Организация полноценного питания – необходимое условие гармоничного роста ребенка, его физического и нервно-психического развития, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным факторам внешней среды. Этим обусловлено особое внимание к организации сбалансированного детского питания не только в домашних условиях, но и в образовательных учреждениях. Именно это должны знать и учитывать при организации питания в образовательных учреждениях студенты поварских специальностей, проходящие в них производственную практику.

Рациональное питание – это не всегда то, что нравится нам и нашим детям, что легко и быстро приготовить. Важно грамотно организовать питание дошкольников и школьников, сформировать правильные вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от которых будет зависеть будущее здоровье детей. Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные. Еда должна приносить не только радость, но и пользу.

Необходимо помнить, что принципы правильного питания, привитые в детстве, остаются с ребенком на всю жизнь. Став взрослым, он сохранит привычку делать здоровый выбор каждый день, привычку столь же естественную для него, как дыхание.

Правильное, здоровое, рациональное питание для ребёнка является гарантией нормального течения роста, физического и нервно-психологического развития, долгой и счастливой жизни, эффективного образовательного и воспитательного процесса. Ухудшение качества питания приводит к ослаблению иммунной системы, ухудшению защитной реакции организма, прогрессированию развития аллергических реакций. Поэтому в работе любого детского сада организация питания должна постоянно находиться под контролем.

Согласно требованиям СанПиНа, здоровой нормой для ребёнка каждой возрастной группы является 5-ти разовое питание. Также, меню в образовательном учреждении должно составляться на срок не более 14 дней, блюда должны

различаться по составу, включать в себя весь спектр полезных микроэлементов, БЖУ, витаминов и минералов.

Продукты, которые дают наибольшее количество энергии(мясные и рыбные изделия), должны подаваться в первое половине дня, в отличие от блюд из овощей и молочных продуктов. Питание детей должно обеспечиваться за счет продуктов, хорошо усвояемых детским организмом, т.е. соответствовать возрастным возможностям, в частности уровню развития пищеварительного аппарата. Очень важно исключить однообразие питания.

Строгий режим кормления ребенка включает в зависимости от его возраста ряд правил:

- определенное число приемов пищи в течение суток с обязательным ночным перерывом;

- проведение кормления в установленные часы и с определенной продолжительностью;

- в каждый приём ребенок должен получать достаточное количество пищи;

- по мере роста ребенка его рацион должен становиться более разнообразным.

Все это способствует нормальному становлению аппетита, развитию вкусовых ощущений и активной заинтересованности ребенка в еде. Большое значение имеют приятные вкусовые качества, температура и аппетитный вид приготовленной пищи.

Для предупреждения нарушения аппетита необходимо:

- дети не должны сидеть за столом в ожидании еды - это быстро вызывает утомление;

- избегать отрицательных эмоций во время кормления ребенка, позаботиться о создании спокойной обстановки;

- не прибегать к насильственным приемам и наказанию при нежелании ребенка есть;

- отказаться от стремления во что бы то ни стало накормить ребенка.

В ходе организации детского питания должно формироваться представление о том, что вредно и что полезно для детского здоровья, о важности витаминов и их влиянии на организм людей, о полезных блюдах; а родители должны больше обращать внимание на питание своих детей, изменили их рацион дома, сделав его максимально приближенным к полезному меню детского сада, убрали различные «фастфуды» и «вредную» еду из рациона своего ребенка. Все это улучшит здоровье детей, что еще больше будет способствоватьи развивать двигательную активность,психологическое и физиологическое состояние организма.

Для того чтобы студенты специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, проходящие производственную практику,при организации

питания в образовательных учреждениях имели необходимые знания и умения при составлении меню и приготовлении блюд, в рабочие программы междисциплинарных модулей внесены необходимые разделы и темы. На учебной практике также уделяется большое внимание на приготовление блюд, предусмотренных требованиями образовательных учреждений.

Правильное питание доступно каждому. Это верный путь к сильному иммунитету и крепкому здоровью.

Список источников:

1. Основные принципы и рекомендации при организации питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах/ http://13.rospotrebnadzor.ru/content/osnovnye-principy-i-rekomendacii-pri-organizacii-pitaniya-detey-doshkolnogo-i-shkolnogo
2. Принципы правильного питания с детства/ Здоровое питание/ https://zdorovaya-eda.com/pravila-zdorovogo-pitaniya/principy-pravilnogo-pitaniya-s-detstva
3. МР 2.4.0179-20 Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций от 18 мая 2020/ https://docs.cntd.ru/document/565068183

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ПОКОЛЕНИЯМИ Y (МИЛЛЕНИАЛАМИ) И Z (ЗУММЕРАМИ), НАХОДЯЩИМИСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Нурмухаметова Наиля Фаридовна, преподаватель
Пучкина Елена Вячеславовна, преподаватель
ГАПОУ «Набережночелнинскиймедицинский колледж»
Набережные Челны, Республика Татарстан

«У каждого поколения свои рекламные ролики, свои любимые анекдоты (и их герои), цитаты из фильмов, свои песни и свои кумиры, своя мода и свой протест, свои книги и свои объекты для подражания. И принадлежность к поколению, подчас, определяется тем, насколько хорошо мы знаем людей, его представляющих…», - отмечает Карпов А.М., доктор медицинских наук, профессор, вице-президент Международной академии трезвости, заслуженный врач Республики Татарстан.

Как часто преподаватели слышат от студентов, что «…скучно, неинтересно, не хочется, все достало…». Почему, многое из того, что было важным в жизни

предыдущих поколений, сегодня не всегда осознается?

Российское законодательство определяет трудную жизненную ситуацию как «объективно нарушающую жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротством, безнадзорностью, малообеспеченностью, отсутствием определенного места жительства, конфликты, жестокое обращение в семье, одиночество и т.п.), которую он не может преодолеть самостоятельно». Существует множество факторов, способных привести студента к трудной жизненной ситуации, как материального характера (отсутствие жилья), так и психологического (одиночество, проблемы в семье и т.д.).

У современной студенческой молодежи совершенно другой темп жизни, другие социальные и психологические трудности – отсутствие свободного времени и взаимопонимания с окружающими, постоянные информационные стрессы, моббинг и буллинг в образовательных учреждениях, эмоциональное напряжение, проблема поиска себя, поиска смысла жизни, часто неблагоприятные социальные и материальные жизненные условия, заниженная самооценка…

В системе психолого-педагогического сопровождения студентов в колледже учитываются особенности контингента обучающихся. Поколение Y (игрек) или миллениалы (1984 – 2000) - одно из самых тяжелых поколений выросшее а в очень непростой период: перестройка, войны, эпидемии, глобальный прогресс в информационных технологиях. В большинстве случаев с игреками – они не спешат с трудоустройством, объясняя это тем, что работа должна приносить удовольствие.

Некоторые особенности, присущие миллениалам: зависимость от получения информации через интернет-площадки; повышенный интерес к общению в социальных сетях - живут в интернете 24/7; максимально признающие свободу слова и выбора; старающиеся, до последнего, отсрочить факт того, что они уже взрослые люди, отсрочить ответственность за свои поступки; не любящие выстраивать свою карьерную лестницу с самых низов, им нужны почетные должности и большие зарплаты прямо сейчас, потому что, они пришли работать.

Организуя работу с ними,следует учитывать, что миллениумам свойственно клиповое мышление, чужды устаревшие методы обучения, поскольку в век информационных технологий, ценность самой информации, теряет свой вес; что их необходимо привлечь к деятельности с первых секунд. Нельзя мылить стереотипами, следует ставить им неординарные задачи, давать возможность для креативных решений.

Основная масса наших студентов – это поколение Z (зет) или зумеры (2000 – 2015), для которого не существует шаблонов и ограничений, принципов и

устойчивых взглядов, в их воспитании принимают участие не только родители, учебные заведения, но и различные блогеры из YouTube, TikTok, Instagram и множество других персон, связанных с современными технологами. В результате детства с друзьями во дворе, у них нет.

Их характерное отличие от всех предшественников – это полное отсутствие своей точки зрения на любую из важных тем: политика, экономика, отношения детей и родителей, глобальные перемены в мире и так далее.

С самого раннего возраста, для зетов ценно, чтобы к их словам прислушивались. Они любят получать новые знания, способны запоминать и обрабатывать большие объемы информации. Основные сведения они берут из всемирной паутины.

Они не нуждаются в комфортных условиях, финансовых привилегиях, тянутся к новому и незнакомому. Осознание опасных последствий их действий – напрочь отсутствует. Самое важное – получить порцию новых ощущений здесь и сейчас.

Особенности организации деятельности с поколением Z: как можно больше общаться, давать творческие задания, максимально интересные для самых зетов; прислушиваться к их мнению; учитывать, что зеты не могут обойтись без применения различных гаджетов, в повседневной жизни; что охотно прислушиваются к мнению людей своего возраста, Z любят квесты, современные развлечения, к примеру, 3d – viar, модную одежду, путешествия и все, что дает им порцию новых эмоций

Поколение Z нужно мотивировать. Всё, что они делают, требует реакции окружающих, неважно, негативной или позитивной. Главное – это внимание к их личности, они просто пожиратели эмоций. Все задачи, которые ставятся перед этим поколением, нужно формулировать четко и детально, за каждое выполненное сразу дается вознаграждение, часто эмоциональное.

Основные проблемы, с которыми сталкивается педагогический коллектив при поступлении первокурсников в колледж – отсутствие преемственности между школами и СПО, так как зачастую трудный подросток получает положительную характеристику без учета индивидуальных особенностей, увеличение количества студентов, имеющих серьезные психические проблемы, отсутствие желания у школ продолжать обучение трудных подростков.

Систематическая работа позволяет учитывать поведенческие маркеры:

- потенциальной группы риска (снижение интеллекта, шаблонность мышления, зацикленность на определенных идеях мыслях(речевое клише), категоризм, скрытность в отношении ежедневной занятости планов и т.п.);
- суицидального поведения (заметная перемена в обычных манерах

поведения, признаки беспокойства, вечной усталости, склонность к быстрой перемене настроения, отдаление от семьи и друзей, поглощенность мыслями о смерти или загробной жизни, выражение безнадежности, словесные клише и т.д.);

- моббинга и буллинга (физическое насилие группы над одним из её членов, насмешки, обидные прозвища, жесты, адресованные жертве буллинга, нанесение вреда репутации обучающегося, ставшего жертвой буллинга, порча имущества, принадлежащего объекту буллинга, запугивание обучающегося группой, изоляция объекта буллинга от большинства группы, комментарии и сообщения оскорбительного характера и другое);
- маркеров потенциального вовлечения студентов в деструктивные сообщества в сети Инернет (резкое изменение данных личного профиля в сетях, публикация и репостинг материалов, отражающих содержание идей деструктивного характера, демонстративное поведение, позерство, поведение ориентировано на получение социального статуса и др.).

Следует отметить особую роль инновационных интерактивных методов работы.Одним из них, самым популярным для поколения Y и Z, является использование квестов. Восновекоторых используются художественные фильмы, ставшие после выхода бестселлерами, блокбастерами (Цикл «По страницам художественных фильмов: «Последний богатырь», «Мы из будущего» «Т-34», «Холоп» и другие).

Использование цикла психологических квестов - квеструмов или Эскейп-румов, приключенческих, фентези, хорроров с элементами экшнас активными действиями – преодолением физических препятствий; сложными, необычными и забавными испытаниями, необходимыми для получения подсказки и продвижения на следующий уровень, позволяет каждому участнику группы обойти все рубежи обороны подсознания, совместно с главными героями фильма обнаружить себя изменившимися – чуть-чуть или серьезно, причем это происходит легко, незаметно в процессе выполнения заданий.

Еще одной из наиболее востребованных и эффективных технологий является куклотерапия, широко используемая для разрешения интра- и интерперсональных конфликтов, улучшения социальной адаптации, при коррекционной работе со страхами, заиканием, нарушениями поведения, а также для работы со студентами, имеющими эмоциональные проблемы. Причем, в данном виде деятельности великолепно используются возможности НАУЧПОП-ВОРКШОП (совместный поиск в сети Интернет и последующее выполнение творческого задания), что востребовано новым поколением студентов.

Попробовав новый стиль межличностных отношений, манипулируя куклой и

убедившись в его эффективности, легко перенести этот стиль в реальную жизнь.

Куклы - hand-made, то есть ручной работы, самостоятельно сделанные, по мнению многих психологов, позволяют чувствовать себя защищенным при решении проблем и освоении новых способов поведения и коммуникации.

Применение куклартин способствует эффективной коррекции личностного развития, формированию толерантности, ускорению процесса адаптации к обучению в новых условиях –медицинского колледжа, адаптации к работе в лечебных учреждениях - как площадкам клинической практики студентов.

Таким образом, необходимо адресно подходить к организации работы со студентами, находящимися в трудной жизненной ситуации, а также студентами, выявленными в результате тестирования МБОС, СОП, учитывая все особенности современной молодежи.

Литература:

1. Адушкина, К.В. А32 Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования: учебное пособие / К. В. Адушкина, О. В. Лозгачёва ; Урал. госпед. ун-т. – Екатеринбург, 2017.
2. Белкова Н.В., Дружинина М.В. Социально-педагогическое сопровождение детей в трудной жизненной ситуации в условиях современной школы. Проблемы современного педагогического образования / Н.В. Белкова, М.В. Дружинина – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2019. – Вып. 63. – Ч. 2. – 361 с.
3. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. – М.: Совершенство, 2018. – 298 с.
4. Малева Т.М., Рагозина Л.Г., Тополева-Солдунова Е.А., Коваленко Е.А., Гришина Е.Е. Социологический анализ современных форм социальной адаптации лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, и разработка предложений по социальному обслуживанию. (21.05.2014). https://ssrn.com/abstract=2443349 or http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2443349

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНО-РАЗВИВАЮЩАЯ СРЕДА В РАБОТЕ ДЕТСКОГО САДА

Орехова Галина Леонидовна, старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 64 «Колобок» г. Йошкар-Олы»

В наше время тема физического развития и здоровьясбережения актуальны как никогда. Современные дети много времени проводят перед экранами

смартфонов, планшетов, компьютеров и телевизоров. Спортивные секции, подвижные игры на свежем воздухе отходят на второй план, предоставляя место техническому прогрессу с новомодными гаджетами. Жизнь современного человека становится менее подвижной, привязанной к службам доставки, дистанционной работе и дистанционному обучению. У детей из-за долгого сидения возникает гиподинамия (режим малоподвижности), при которой возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.Поэтому быстро увеличивается число детей с ослабленным здоровьем, замедленным психическим развитием, с нарушениями речи и эмоционально-волевой сферы.

Физическое развитие одно из направлений федерального государственного образовательного стандарта, которое курирует наше правительство. Дошкольное образовательное учреждение - первая ступень, обеспечивающая развитие дошкольника в полноценную и гармоническую личность. Поэтому прививать здоровый образ жизни нужно с дошкольного возраста. Главное назначение здоровьесберегающих технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения и укрепления здоровья в условиях ДОУ.

В нашей работе с детьми мы используем здоровьесберегающие технологии, которые помогают в создании благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основы базовой культуры личности:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз, самомассаж); подвижные и спортивные игры; контрастная дорожка.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

Утренняя гимнастика, организованная деятельность, точечный массаж, спортивные развлечения, праздники, конкурсы рисунков, день здоровья, просветительская работа с родителями.

Каждый год в детском саду проходят открытые занятия по привитию детям здорового образа жизни «Путешествие в страну здоровья», «В стране Витаминии», «По пути к здоровью». Кроме этого воспитатели проводят для детей тематические занятия по изучению правил первой помощи, рассказывая детям, что каждый человек должен уметь оказывать первую помощь до приезда врачей.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, мы используем разнообразные формы работы: беседы, консультации,

информационные стенды, папки-передвижки, дни открытых дверей, спортивные праздники, с привлечением родителей. Ведь с уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьей.

3.Коррекционные технологии.

Музыкотерапия, сказкотерапия, песочная терапия. После сна ежедневно проводится гимнастика пробуждения.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду создана предметно-развивающая среда, помогающая ребенку найти область своих интересов, раскрыть потенциальные возможности.

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой группе оборудован «Спортивный уголок». В этих зонах есть мячи, скакалки, кегли, игры для развития мелкой моторики рук и физкультурное оборудование, сделанное руками воспитателей (дорожки из пуговиц, массажеры и т.д.).

Здоровая образовательная среда, окружающая детей в группах ДОУ, способствует укреплению здоровья и закаливанию детского организма детей, а также удовлетворяет врожденную потребность детей в движении, которое служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нём, а также средством всестороннего развития дошкольника.

В МБДОУ разработана целая система закаливающих мероприятий для каждого возраста.

1.Оздоровительная гимнастика на воздухе;

2.Оздоровительные прогулки в любую погоду;

3.Воздушные и солнечные ванны после сна и во время ежедневной физкультурно–оздоровительной деятельности;

4.Ходьба босиком в летний период;

5.Гимнастика после сна (дыхательные упражнения, точечный массаж, пальчиковая гимнастика, самомассаж, гимнастика для глаз и т.д.)

6.Хождение по «дорожке здоровья»

Таким образом, создавав воспитательно-образовательную среду, насыщенную атрибутами, дидактическими играми, спортивным инвентарем, постоянно применяя на практике здоровьесберегающие технологии, мы подводим детей к формированию потребности вести здоровый образ жизни, к осознанной охране своего здоровья, здоровья окружающих людей.

БИЗИБОРД КАК СРЕДСТВО РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Орешкина Оксана Николаевна, воспитатель
Домбровская Анна Викторовна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 53 «Изи патыр»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Поэтому в каждом дошкольном учреждении уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Одной из задач здоровьесберегающих технологий является реализация системного подхода в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей, где одним из видов являются физкультурно-оздоровительные технологии.

С самого рождения дети начинают познавать мир — сначала посредством звуков, образов и телесного контакта с близкими людьми, затем начинается этап сенсорного развития. И чем больше различных фактур и текстур будет окружать малыша, тем гармоничнее будет его развитие. Играя, у детей развивается мелкая моторика пальцев, мышление, логика. Именно на развитии мелкой моторики в настоящее время делают основной акцент педагоги детских образовательных организаций. Помогая малышу, они, тем самым, способствуют развитию его речи, ведь не секрет, что нервные рецепторы в пальчиках связаны с зонами мозга, ответственными за речь.

В настоящее время существует большое разнообразие игровых методик по этому направлению работы с детьми раннего возраста. И главная задача взрослого - сделать все эти занятия разнообразными и интересными, ориентируясь на интересы малыша. Организуя игровую деятельность наших воспитанников, мы стремились найти что-то новое, нетрадиционное для занятий с ними, избежать формального игрового взаимодействия, активизировать желания и деятельность малышей, смотивировать на более продуктивное, развивающее взаимосотрудничество детей и взрослых. Наиболее интересной из новых игровых технологий для дошкольников

раннего возраста нам показалась идея создания бизиборда.

Бизиборды (busy board) – развивающая доска (стенд, модуль) со всевозможными кнопками, выключателями, крючками и прочими маленькими «опасностями», которые ребёнку трогать обычно запрещено - это не просто модное веяние. Это полезные игры на усидчивость, внимательность, умение концентрироваться, развитие мышления и мозговой активности. Недаром бизиборды ещё называют «Волшебная доска», «Чудо-доска», «Доска – стенд для мелкой моторики». А кроме этого звучит такое название как «Развивающая доска Монтессори», ведь именно итальянский педагог Мария Мотессори, известная своими нетривиальными методиками развития, имеющими успех во всем мире, первой подала идею обучать детей через знакомство с предметами.

Доска Бизиборд не имеет каких-то возрастных ограничений. Заниматься бизибордом можно до самой школы, тренируя навыки, которые пригодятся в быту и развивая зоны мозга, отвечающие за речь. По нашему мнению, бизиборд является отличным пособием для развития малышей и в настоящее время необходим в каждой группе раннего возраста, как элемент развивающей предметно-пространственной среды.

Начиная работу по использованию бизиборда, как средства всестороннего развития детей раннего возраста, мы учитывали требования к организации предметно-развивающей среды, указанные в программе «От рождения до школы», которая реализуется в нашем ДОУ. Исходя из них, мы определили, что бизиборд соответствует данным требованиям, а именно таким компонентам как:

- содержательно-насыщенный, развивающий (чем больше различных элементов будет закреплено на такой доске, тем более интересна она будет малышу);
- доступный (пособие изготовлено с учётом возрастных особенностей и находится в свободном доступном месте, что доставляет детям радость, развивает у них интерес к изучению нового);
- безопасный (все поверхности основы тщательно зашкурены; саморезы, которые используются для крепления, не выглядывают с обратной стороны доски; основной материал - мягкие тканевые доски для малышей до года и деревянные гладкие основы без острых углов для детей постарше; нет предметов, о которые можно пораниться, и тонких нитей);
- здоровьесберегающий (все детали сделаны из прочных материалов и покрыты качественной краской);
- эстетически-привлекательный (основной фон яркий; предметы разных форматов и цветов; использованы шумовые музыкальные пособия).

Работа с бизибордом совершенствует зрительно-моторную координацию,

развивает сенсомоторную координацию, мелкую моторику рук, способствует развитию речи, формирует навыки игровой деятельности соответствующей возрасту.

Целью данной работы мы видим разностороннее развитие детей раннего возраста, создание условий для их физического развития, активизации умственной деятельности, предпосылок развития их творческого потенциала.

Кроме этого, бизиборд служит предметом интеграции элементов всех образовательных областей развития ребёнка, отражённых в ФГОС ДО: познавательное, речевое, социально-коммуникативное, физическое, художественно-эстетическое и может являться формой психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации ребёнка-дошкольника, средством всестороннего развития его личности.

Занимаясь с бизибордом, дети не только знакомятся с бытовыми вещами, которые есть у него дома, но и развивает определённые навыки:

- мелкую моторику (дети приобретают и отрабатывают навыки застёгивания и расстёгивания замков, застёжек–молний, кнопок, пуговиц, учатся шнуровать обувь);
- координацию движений (этому способствуют дверные цепочки, защёлки, шнуровки. Для маленького человека тяжело с первого раза будет попасть ключиком в замок, повернуть ручку. С помощью бизборда он учиться управлять своими руками.);
- усидчивость (маленькие дети неспособны долго удерживать внимание на одном предмете, а бизиборд даёт возможность выполнять и планировать множество действий);
- логику (малыши начинают понимать, что сначала открываем щеколду, а только потом откроется дверца; формируются причинно-следственные связи);
- цветовое восприятие (в оформлении доски используются разные цвета радуги: разноцветные пуговицы, шнурки, ленточки и пр. Таким образом, ребенок знакомится с эталонными представлениями о цвете);
- изучение слов и изучение мира (за дверцами прячутся картинки с животными, фруктами, транспортом, растениями. Когда малыш откроет дверцу, он будет рад маленькому сюрпризу в виде картинки. А если взрослые будут повторять при этом его название, то ребенок вскоре запомнит это слово);
- воображение (ребенок самостоятельно может придумать, как еще использовать ту или иную деталь.);
- память (нейронные сигналы от маленьких пальчиков передадутся в мозг и обогатят впечатлениями память малыша.).

Таким образом, основными задачами нашей работы являются:

- Развитие координации движений;
- Развитие внимания;
- Развитие усидчивости;
- Развитие познавательного интереса;
- Формирование словаря;
- Формирование элементарного математического счёта;
- Формирование волевых умений (не отвлекаться от поставленной задачи, доводить ее до завершения).

Практика показывает, что проводимые нами мероприятия с использованием бизиборда позитивно отражаются на развитии воспитанников группы раннего возраста. Положительные отзывы родителей и наблюдаемая динамика в развитии детей говорят о высокой эффективности проводимой нами работы, о необходимости продолжения использования данного дидактического пособия. Используя в работе бизиборд, мы даём возможность каждому малышу проявить свою индивидуальность и личностные качества, а педагогу – включиться в активное сотворчество и содействие с воспитанниками, тем самым, расширять и пополнять свои профессиональные компетенции.

Подводя итог, хочется отметить, что с использованием бизиборда у наших детей повышается желание взаимодействовать друг с другом, а общение и взаимодействие наполняются новым, актуальным и интересным, содержанием.

Список использованных источников и литературы:

1. http://babyzzz.ru/0-1/care/16401.html «Как сделать развивающую доску своими руками?»
2. http://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2016/11/26/proekt-razvivayushchie-doski-bizibord «Развивающие доски «Бизиборд»

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Охотникова Надежда Юрьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»
Республика Марий Эл

Семья, наши близкие и родные люди – это самое ценное, что есть у каждого из нас. Именно в семье, с решения вести здоровый образ жизни начинается забота о развитии и здоровье ребёнка.

Здоровье ребенка складывается из следующих показателей:

1. Показатели физического здоровья детей:

- нормальное функционирование всех органов и систем организма, их рост и развитие, которые подтверждаются возрастными антропологическими и биометрическими показателями;
- отсутствие болезней или одиночных заболеваний.

2. Показатели психического здоровья:

- достаточный или высокий уровень развития психических процессов: внимательность, активность, прочность и объём памяти;
- наличие умственных способностей;
- развитая речь:
- доброжелательность, оптимизм, устойчивость к стрессам.

3. Показатели духовного здоровья детей:

- радостное мировосприятие;
- чистота помыслов и побуждений;
- культура речи и поведения;
- культура здоровья;
- наличие морально – этических устоев.

4. Покаэатели социального здоровья детей:

- достаточное и уравновешенное общение с ровесниками, другими людьми;
- быстрая адаптация к физической и общественной среде;
- направленность на общественно – полезный труд;
- культура пользования материальными благами.

Здоровый образ жизни – это благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребёнку, благоприятные условия для физического и психического развития ребёнка, правильно организованное рациональное питание , соблюдение дома режима дня для ребёнка, культивирование подвижных упражнений, игр на воздухе, достаточная трудовая активность, соблюдение санитарно – гигиенических норм и, конечно, образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к алкоголю и курению. Прежде всего, родители должны подавать пример здорового образа жизни своим детям.

Весь быт и уклад семьи имеет большое значение для нормального развития ребёнка. Отрицательно влияют на нервную систему и на личность детей расхождения в вопросах воспитания между взрослыми. Также на формировании личности ребёнка негативно отражаются не только лишняя ласка и потакание

капризам, но и чрезмерная суровость, постоянные запреты в удовлетворении естественных желаний и нужд.

Здоровый образ жизни в семье предусматривает:

- Воспитание у детей желания заниматься физкультурой и спортом, закаляться, заботиться о своём здоровье, заботливо относится к своему телу и организму (очень важен личный пример родителей);
- Формирование основных двигательных привычек, связанных с ходьбой, бегом, лазаньем, прыжками (создать дома спортивный уголок);
- Развитие двигательных качеств: скорость, ловкость, гибкость, сила и др. (играть с детьми, в подвижные игры дома и на воздухе);
- Желание сохранять красивую ровную осанку;
- Обеспечение профилактики нарушения зрения, слуха (умеренное использование компьютера, просмотр телепередач);
- Своевременное предупреждение возникновения неадекватного поведения ребёнка, невроза

Правильно организованный режим дня дома обеспечивает уравновешенное бодрое состояние ребёнка, защищает нервную систему от переутомления, создаёт благоприятные условия для физического и психического развития малыша. При несоблюдении режима можно наблюдать отклонения в поведении, капризность, резкое повышение и снижение возбудимости, плохой сон, отсутствие аппетита и т.п.

Родители должны знать, что в детском саду режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребёнка, важно придерживаться этого же режима дня – это является условием сохранения здоровья ребёнка.

Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретённых ранее, развитии ловкости, самостоятельности.

Спортивно – игровой комплекс должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек, на которых крепятся канат, стремянка из верёвок, резиновая лиана, качели, кольца, турник. Необходимо иметь малое физкультурное оборудование: мячи разных размеров, обруч, палку, скакалку. Можно сделать небольшие мешочки с песком для бросания или ношения на голове (для развития правильной осанки). Занятие в спортивном уголке должны приносить ребёнку только положительные эмоции.

Закаливание – один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которых должны придерживаться родители, чтобы получить положительный эффект от закаливания:

- систематичность проведения закаливания во все времена года;
- постепенность увеличения силы влияния;
- учёт индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребёнка (состояние его здоровья, условия жизни, среда и индивидуальные качества организма).

Здоровый образ жизни – это и привитие ребёнку полезных привычек личной гигиены:

- пользоваться только личными предметами туалета;
- следить за состоянием одежды, обуви;
- любить чистоту;
- мыть руки перед приёмом пищи;
- каждое утро делать гимнастику;
- выполнять закаливающие процедуры;
- правильно ухаживать за зубами;
- уметь пользоваться туалетной бумагой и т.п.

Родителям важно знать, что рациональное питание детей благоприятно влияет на их физическое и нервно – психическое развитие, повышает сопротивляемость организма к болезням. Поэтому рациональное питание – одно из условий сохранения жизни и здоровья ребёнка.

Таким образом, с организации здорового образа жизни в семье начинается забота о здоровье и развитии ребёнка. А здоровье детей – ценное достояние каждого цивилизованного общества.

Список литературы:

1. Дозорова М.А., Кошлева Н.В., Кроник А.А. семья. М., 2008.
2. Евдокимова В.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. М., 2008.
3. Козлова А.В., Дешеулина Р.Л. Работа ДОУ с семьёй. М ., 2013.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Петрова Евгения Александровна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 67 г. Йошкар-Олы «Колокольчик»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера в становлении личности. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Считается невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Еще В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как основа осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.

В нашем ДОУ активно используются «технологии здоровьесбережения», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих

детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Система работы с воспитанниками организуется с учётом возрастных и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опираясь на основные принципы детской психологии и педагогики. Вся работа по здоровьесбережению осуществляется комплексно, в течение всего дня.

Первоначальными условиями для работы по профилактике здоровья детей в детском саду выступают обеспечение здорового ритма жизни и физические упражнения. С данной целью в группе создана предметно – развивающая среда, которая обеспечивает не только разные виды активности дошкольников, но и лежит в основе их самостоятельной деятельности.

В работе с детьми применяются следующие здоровьесберегающие технологии: утренняя гимнастика; гимнастика после сна, непосредственно образовательная деятельность по физической культуре; обучение детей основам культуры здоровья; гимнастика для глаз; релаксация; физкультминутки; пальчиковая гимнастика; дыхательные упражнения; самомассаж.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении я уделяется большое внимание для создания здоровьесберегающего пространства. В нашем детском саду оборудован физкультурный зал для занятий с разнообразным спортивным инвентарём. В группе оборудован физкультурный уголок, для развития физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. На территории детского сада имеется спортивная площадка.

Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой утренней гимнастики. Цель утренней разминки – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, хождение на пятках, на внутренней стороне стопы. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут.

Во время прогулок используются различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Ловишки», «Лохматый пес», «Горелки»; игры с прыжками: «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Удочка»; игры с метанием: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Охотники и утки».

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она

способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, я проводятся физкультминутки.

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Физкультминутки проводятся по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и других статичных занятиях. Длительность составляет 2-3 минуты.

По окончании дневного сна провожу упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений. Использую структурные дорожки для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении, одновременно происходит массаж акопунктурных точек нижней части стопы.

Более пристальное внимание уделяются занятиям пальчиковой гимнастикой, ведь упражнения направлены на развитие ловкости каждого пальчика и снятия скованности движений кисти руки. Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Дети с удовольствием принимают участие в таких играх, знают много комплексов пальчиковой гимнастики из имеющейся в группе картотеки таких игр.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме,

медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

Гимнастику для глаз проводятся ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Я использую наглядный материал и показ педагога.

На данный момент многие мои воспитанники умеют заботиться о своем теле, ухаживать за зубами, знают какая пища полезна для здоровья, научились выполнять физкультурные движения осознанно, ловко, красиво. Усвоили правила поведения в экстремальных ситуациях, знают службы экстренной помощи (МЧС, пожарная, милиция, скорая помощь). Важно научить детей устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, настроением, самочувствием.

Семья и детский сад – две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребёнка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьёй. Для повышения родительской компетентности провожу беседы о профилактике здорового образа жизни дошкольников. В информационном уголке располагаю статьи о формировании гигиенических знаний, рекомендации по безопасности жизнедеятельности, воспитание ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих, советы по правильному питанию, о пользе водных процедур.

Применяя эти технологии в своей работе, достигнуты следующие результаты:

- повышение уровня физического развития детей;
- у детей сформировано осознанное отношение к своему здоровью, успешно формируются привычки здорового образа жизни;
- положительная динамика состояния здоровья детей, снижение уровня заболеваемости в нашей группе.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТОП, КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Прозорова Анастасия Валерьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 53 «Изи патыр»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Работая в детском саду, мы часто сталкиваемся с проблемой плоскостопия у детей. Не следует считать плоскостопие несерьезным заболеванием. При отсутствии лечения заболевание прогрессирует и может привести к ряду осложнений. Наблюдая за детьми во время занятий по физической культуре, утренней,

бодрящей гимнастики, я увидела, что многие воспитанники с трудом бегают на носках, ходят на пятках и т. д. Причина этого – слабое развитие мышц ног, стоп дошкольников.

Формирование костей, мышц стоп продолжается у ребенка до пятилетнего возраста, в более ранние годы стопа еще развивается. Поэтому дошкольный возраст наиболее благоприятный период для проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию плоскостопия.

Большую часть времени дошкольники проводят в детском саду, многие родители не имеют возможности водить ребёнка на специальные занятия ЛФК, не знают, как проводить гимнастику для стоп в домашних условиях.

Цель детского сада – организовать комплекс мер, способствующих укреплению физического здоровья дошкольников через взаимодействие педагогического и медицинского персонала. В том числе – профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: профилактика плоскостопия.

Для организации и проведения упражнений по профилактике и коррекции плоскостопия необходимо создать в группе материально-технические, образовательные условия.

В нашей группе подобраны специальные нетрадиционные пособия и оборудования.

1. Массажные коврики (Это коврики, имеющие различную по фактуре и текстуре поверхность). Во время хождения по нему происходит массаж стопы, усиливается её кровоснабжение, это развивает терпение, потому что ходить по ним не всегда приятно. Коврики применяются во время бодрящей гимнастики, после подъёма с дневного сна, перед выполнением специальных упражнений. Очень удобны коврики, которые соединяются по принципу пазла. Детям предлагается медленно пройти, потоптаться на определённом месте, немного попрыгать, пройтись различными способами: с перекатом с пятки на носок, на внешнем своде стопы, вставая на всю стопу сразу, постоять на одной ноге, перепрыгнуть с квадрата в квадрат. Для большей заинтересованности мы используем стихи и песенки.

2. Развивающие дорожки - это дорожки различной конфигурации:

«Следы» - (направлены в разные стороны), можно использовать развивающие приемы: ходьба боком приставным шагом, спиной, прыжки только на левой или правой ноге, с разным расстоянием между следами;

«Змейка» - ходьба в разных направлениях: с цифрами, цветными квадратами, различной текстурой (поролон – намочить водой, мех, шерсть, пуговицы, бруски, глянцевая поверхность и т.д.). Задание детям: медленно пройти по дорожке,

перепрыгнуть на одной ноге или перешагнуть с квадрата на квадрат, с цифры на цифру и т.д. Правила размещения материалов на дорожке: сначала мягкое, успокаивающее покрытие; затем мокрые, холодные губки; шерстяное, разогревающее покрытие; затем пуговицы, бруски; холодное глянцевое покрытие.

3. Обручи. Мы выполняем различные упражнения с большим и малым обручем. Обруч каждому ребёнку или нескольким детям. Можно использовать стихи и потешки:

«Часы»

Стрелки в часиках живут.
И по кругу всё идут.
Сосчитают все минутки,
Дважды круг пройдут за сутки.

4. Мячи разного диаметра, с разной текстурой. Используем приемы: перекатывание мяча от одной ноги к другой, друг другу; прокатывание мяч по полу с давлением на него; передача маленького мяча пальцами одной ноги – другой; складывание маленьких мячей в корзину с помощью пальцев ног и т. д.

5. Гимнастические палки**.** Используются упражнения, аналогично обручам: хождение вправо-влево на внутреннем своде стопы, прокатывание вперёд-назад, перепрыгивание вправо-влево и т.д..

6. Ребристые доски.

7. Скакалки. Задания: пройтись по лежащей на полу скакалке. Прыжки на скакалке на двух ногах вперёд и назад, прыжки на одной ноге, прыжки попеременно, прыжки со скакалкой в одной руке. Распутывание скакалки пальцами ног. Прыжки на носках, на всей стопе.

8. Массажные тренажёры.

9. Мягко набивное оборудование - это так называемые «Мякиши»: кубики, мячи. Мы поднимаем их пальцами, собираем в корзину, перебрасываем друг другу и т. д.

10. Массажные бруски разного диаметра. Упражнения выполняются сидя и стоя: прокатывание и перекатывание, подъём, сбор изображений из тонких брусков с помощью пальцев ног.

11. Солевые дорожки («Рижский метод закаливания»). Представляет собой куски ткани (мешковины), пропитанный солевым раствором. Под ткань могут подкладываться массажные коврики для усиления эффекта. Проводится в конце бодрящей гимнастики. Ходьба мелкими шагами, прыжки.

12. Мелкие предметы: клубки, карандаши, крупные пуговицы, шнурки, губки, кубики, бруски, цилиндры и т.д. Упражнения, которые можно использовать в целях

профилактики плоскостопия:

«Построим лесенку». Дети стоят или сидят в одну линию. Первый ребенок берет палочку или карандаш пальцами ноги и передает следующему, не опуская на пол. Возле первого ребенка лежит 10-12 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстаивает лесенку.

«Поймай рыбку — достань жемчужинку». В таз с водой или без воды опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног «ловят рыб» (пробки) и достают со дна «жемчужины» (камешки).

«Стирка». На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

«Башенка». Сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

Предлагаемые нами упражнения можно использовать в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, как в специально-организованной деятельности, так и в самостоятельной двигательной деятельности воспитанников.

При выполнении комплексов гимнастики для стоп мы используем упражнения из различных исходных положений, но для обеспечения разгрузки стоп наиболее эффективны упражнения из исходных положений сидя и лёжа.

Все эти игровые приемы с частой сменой деятельности и с использованием разнообразных цветных предметов приводят детей в восторг, а мы добиваемся своей цели – мышцы стопы рефлекторно работают и приводят к ее укреплению.

Д. Уэбстэр говорил: «Люди вместе могут совершить то, чего не в силах сделать в одиночку: единение умов и рук сосредоточение сил может стать почти всемогущим». Поэтому и ведется регулярная работа с родителями в форме практических занятий, индивидуальных бесед, тренингов, информационных стендов с целью привлечения родителей к проблеме профилактики плоскостопия, знакомства их с основами профилактики, специальными упражнениями, способствующими укреплению сводов стопы, а также, чтобы вызвать осознанное отношение к проблеме и познакомить их с путями решения.

Соблюдение простых правил обеспечит предупреждение плоскостопия у детей и взрослых.

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ С ПРОБЛЕМОЙ ЗДОРОВЬЯ

Пронюшкина С.Ю., воспитатель
МДОУ № 4 "Теремок"
Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

Вырастить здорового ребенка –вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам ДОУ. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации режимных моментов с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса. Почему возникает такая проблема? Высокая загруженность родителей на работе ребенок предоставлен самому себе, и все свободное время посвящает компьютеру, а не подвижным играм и упражнениям. Все больше времени дошкольники проводят в статической, зачастую физиологически неправильной позе, что отрицательно сказывается на их физическом и психическом здоровье и развитии. Дошкольное образовательное учреждение имеет потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков ЗОЖ. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учетом возрастных и психологических возможностей детей-дошкольников, так как основную часть времени дети проводят в стенах детского сада. Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и медицинского работника.

Цель нашей работы состоит в организации профилактических мероприятий в режимных моментах для укрепления здоровья наших воспитанников.Опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, вносятся необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечивается индивидуальный подход к каждому ребенку, сформированы положительные мотивации у педагога и родителей детей. В стенах дошкольного учреждения используются здоровьесберагающие технологии и проводятся различные мероприятия для закрепления здоровья дошкольников. Для эффективного результата используется индивидуальный подход к воспитанникам.

Плоскостопие - это деформация стопы, сулящая очень и очень серьёзные проблемы со здоровьем в будущем. Но, к счастью, поддающаяся коррекции в

детском возрасте.В работе со своей группой мы обращаем на эту проблему в течении дня в режимных моментах. В группе во время занятий проводятся физкультминутки для профилактики плоскостопия. Между занятиями делается пауза, во время которой дети, сидя за столами, выполняют движения стопами: покрутили, вытянули носок, потянули носок на себя, удерживая носки вместе развести-свести пятки, удерживая пятки вместе развести-свести носки, отрывать пятки от пола, удерживая стопы на носочках. В старшей возрастной группе может выполнять ребенок, а взрослый смотрит за правильным выполнением упражнения.Во время свободной деятельности дети разуваются на ковре (можно до носочков) и выполняют следующие упражнения: поднимание с пола карандашей, захватывая пальцами ног; перекладывание карандашей с места на место; катание карандашей стопой по полу; пробовать рисовать карандашом, зажав его между первыми двумя пальцами (для детей постарше); ходьба на пятках, на носочках, на внешней и внутренней стороне стопы; ходьба спиной вперед; перекаты, стоя на месте с пятки на носок. После дневного снадети, сидя на стульчиках для переодевания, босиком выполняют упражнения: «гусеница» – стопы «ползут» подгибая-разгибая пальцы вперед и назад; «маляр» - одной стопой гладят другую. Дети проходят по массажным коврикам, массируя тем самым стопы и стимулируя кровообращение.

Вторая проблема – это профилактика зрения у дошкольников. На занятиях надо обязательно следить за осанкой ребенка. Нужно избегать наклона головы близко к предмету работы, лучшее расстояние для зрительной деятельности 30-35 см. Ежедневно проводим гимнастику для глаз. Во время занятия– со всей группой, а на улице- индивидуально. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зренияи развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала. Стараемся подбирать гимнастику для глаз по теме занятия, тем самым разрабатываем картотеку. Используем различные игровые упражнения в течении дняс применением различных предметов (работа с расположенными на стенах или на доске карточек, плакатов). По просьбе педагога дети выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку, находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т.д..С использованием специальных полей изображаются какие-либо цветные фигуры - овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д. или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см, дети «пробегают» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению стараемся придавать игровой

или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие.

Все технологии, которые мы используем, тот материал, который мы предлагаем своим воспитанникам, и настроение наших детей дают нам надежду, что наши старания увенчаются успехом. Обязательно будет положительный результат.

Только системный подход к организации физкультурно-оздоровительных, профилактических мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов в повышения уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, профилактике и коррекции отклонений физического развития воспитанников.

Список источников:

1. Агаджанова, С.Н. Как не болеть в детском саду/С. Н.Агаджанова. - Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС,2009. – 144с.
2. Гогоберидзе, А.Г., Солнцева, О.В. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения/Под редакцией А. Г. Гогоберидзе., О. В.Солнцева. – СПб.: ПИТЕР- ПРЕСС,2013. – 464с.
3. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет)./ Л.И. Пензулаева. - М.: ВЛАДОС, 2002. – 11с.
4. Подольская, Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников». / Е.И. Подольская. - М.: «Скрипторий 2003», 2009.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК РЕБЕНКА, КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЕГО ЗДОРОВЬЯ

Романова Мария Егоровна, воспитатель
МБДОУ детский сад № 92 «Искорка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Начиная с детства, закладываются основы здоровья, физического и умственного развития, формируются двигательные и трудовые навыки, развивается речь и моторика руки. Одним из показателей хорошего физического и нервно-психического развития ребенка является развитие его руки, кисти, ручных умений или, как принято называть, мелкой пальцевой моторикой.

И.М. Сеченов писал, что движения руки человека наследственно не предопределены, а возникают в процессе воспитания и обучения как результат

образования ассоциативных связей между зрительными ощущениями, осязательными и мышечными в процессе активного взаимодействия с окружающей средой.

Мелкая моторика – это способность выполнять мелкие и точные движения кистями и пальцами рук и ног в результате скоординированных действий важнейших систем: нервной, мышечной и костной. Относительно моторики кистей и пальцев рук часто применяют термин ловкость. Мелкая моторика тесно связана со зрением, памятью, восприятием, вниманием ребёнка. Чем лучше развита мелкая моторика, тем эффективнее работает нервная система ребёнка. От развития мелкой моторики зависит ловкость и гибкость движений рук, скорость реакции ребёнка на внешние раздражители. Даже почерк каждого человека имеет свои особенности, связанные именно развитием мелкой моторики рук!

Учеными доказано, что развитие рук находится в тесной связи с развитием речи и мышлением ребенка. Уровень развития мелкой моторики и координации движений рук - один из показателей интеллектуального развития и готовности ребенка к школьному обучению.

Ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно хорошо развиты внимание и память, связная речь.

Занятия по развитию мелкой моторики руки являются развивающими, здоровьесберегающими и оздоравливающими. Формирование тонкой моторики пальцев рук имеет выраженную коррекционно – развивающую направленность.

На всех этапах жизни ребенка движения рук играют важную роль. Самый благополучный период для развития физических и интеллектуальных возможностей человека – от 3 до 9 лет, когда кора больших полушарий еще до конца не сформирована. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память, внимание, связная речь.

Столкнувшись с данной проблемой в работе с детьми 4 -5 лет, мною была выбрана тема по развитию мелкой моторики, как средство повышения уровня речевого развития детей. Отставание в развитии мелкой моторики проявляется не просто «неуклюжестью движений», но и отставанием в развитии речи, а соответственно и всех психических функций.

Наблюдая за детьми с плохо развитой моторикой можно сделать следующий вывод: у детей наблюдаются трудности:

- в рисовании (сложность в работе с красками, в разукрашивании);
- в аппликации (неумение правильно держать ножницы, дети плохо владеют

приемами вырезания);

- в лепке (из-за слабости мышц пальцев и кисти дети плохо овладевают приемами лепки: скатывание, раскатывание, сплющивание, вдавливание, вытягивание);

- в самообслуживании (дети не могут правильно держать ложку, застегивать и расстегивать пуговицы, молнии).

Все трудности, связанные с плохо развитой моторикой, заставляют ребенка чувствовать себя неуверенным. У некоторых наблюдается низкая самооценка.

Отсутствие своевременной помощи в развитии мелкой моторики может привести к дальнейшим проблемам в развитии речи и социализации.

Для реализации поставленной задачи была создана картотека пальчиковых игр, картотека самомассажа кистей и пальцев рук:

- растирание и разминание ладоней с использованием карандашей, шишек и скорлупок грецких орехов;

- массаж бельевой прищепкой;

- ванна из круп и песка (гречка, бобы).

Для родителей была проведена консультация по методам и приемам развития мелкой моторики в домашних условиях.

Совместно с родителями была усовершенствована предметно-развивающая среда в группе. Изготовлены игры с прищепками, со шнуровкой, игры с использованием круп и пуговиц (сортировка, выкладывание узоров и рисунков по контуру). В свободное время дети с увлечением собирают пазлы, лего, мозаику.

С детьми проводиться кружковая работа по нетрадиционному рисованию. На занятиях дети рисуют пальчиками, солью, ватными палочками. Упражняют навыки рисования в штриховке, рисование прямых и волнистых линий. Активно используют трафареты в рисовании. У детей наблюдается большой интерес к лепке. Упражняются в работе с ножницами: вырезают картинки из журналов.

В здоровье главное обучение и воспитание детей, так считали еще древнейшие мыслители - педагоги, например, такие как Аристотель. Обучающие принципы были такими, чтобы развить ум ребенка, нужно развивать силы, которыми ребенок должен управлять. Руки человека вообще обладают многими функциями, которые интересны ученым, философам, историкам и т.д.

Известный педагог В. А. Сухомлинский сказал: "Ум ребенка находится на кончиках его пальцев, "Рука - это инструмент всех инструментов", заключал еще Аристотель.

Литература:

1. Галкина Г.Г., Дубинина Т.И. «Пальцы помогают говорить». – М., 2005.
2. Павленко И. «Развитие мелкой моторики рук». – М., 2009.
3. Светлова И. «Развиваем мелкую моторику и координацию движений рук». - М., «Олма-Пресс», 2001.
4. Соколов Г., Афоничева Е., Павлычева Н. «Большая книга развития мелкой моторики и быстрого обучения грамоте», 2011 г.
5. Солнцева Е.А. Белова Т.В. «200 упражнений для развития общей и мелкой моторики», 2007 г.

ПЕСОЧНАЯ ИГРОТЕРПИЯ КАК ФОРМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Рыбакова Елена Ивановна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 25 «Жемчужинка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В Российской Федерации сейчас происходит модернизация системы образования с целью повышения качества образования, его доступности, с целью поддержки и развития таланта каждого ребенка, и сохранения его здоровья.

Усилия работников ДОУ, сегодня, как никогда направлены на оздоровление ребёнка и культивирование здорового образа жизни.

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. А что же такое здоровьесберегающие технологии?

«Здоровьесберегающая технология — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития». Какова цель этих технологий?

Цель здоровьесберегающей технологии — обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые компетенции (знания, умения и навыки) по здоровому образу жизни.

Существуют различные виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании в зависимости от целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду. Одной из таких здоровьесберегающих технологий является песочная игротерапия.

Песочная игротерапия наиболее интересна, так как направлена на снятие напряжения, стресса, достижения комфорта и, кроме всего, на развитие воображения, творчества, мелкой моторики и, как следствие, речи и когнитивных функций.Песок действует на детей как магнит. Их руки сами, неосознанно, начинают пересыпать и просеивать песок, рисовать сначала простые каракули, а затем и сюжеты. А если к этому добавить различные игрушки, тогда у малыша появляется собственный мир, где он выдумывает и фантазирует, и, в то же время, учится работать и добиваться цели. Песочная игротерапия является эффективным средством для сенсорно-моторного и общего развития детей, особенно для детей с особыми потребностями в развитии.

Игры с песком - одна из форм естественной активности ребёнка. Именно поэтому мы, взрослые, можем использовать песочницу, проводя коррекционные, развивающие и обучающие занятия. Строя картины из песка, придумывая различные истории, мы в наиболее органичной для ребёнка форме передаем ему наши знания и жизненный опыт, рассказываем о событиях и законах окружающего мира.

Песок обладает свойством пропускать воду. Если верить парапсихологам, песок поглощает «негативную» психическую энергию. Взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует его эмоциональное состояние. Наблюдения и опыт показывают, что игра с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей и взрослых. Все это делает его прекрасным средством для развития и саморазвития человека.

Ранний возраст является особенным периодом в жизни ребёнка. Закладываются основы будущей личности, формируются предпосылки не только физического, но и нравственного, но и умственного развития. И если ребёнку, испытывающему трудности в овладении знаниями, умениями, навыками, не помочь развить познавательные способности в раннем детстве, то при переходе его в школу, он столкнётся с огромным количеством трудностей при освоении учебного матери -ала. Учитывая то, что познавательные способности человека связаны, прежде всего, с органами чувств, можно предположить, что песочная терапия – один из эффективных методов их развития.

Во время таких незатейливых упражнений взаимодействия с песком у дошкольника стабилизируется эмоциональное состояние, появляется интерес и желание к совместной деятельности. Развивая тактильно – кинестетическую чувствительность и мелкую моторику, ребёнок учится проговаривать свои ощущения, что способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. Испытывая, радость от совместной деятельности со сверстниками учится

сопереживать, понимать себя и друзей. Так формируется навык позитивной коммуникации.

Игры на песке — одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому мы, взрослые, можем использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. Строя картины из песка, придумывая различные истории, мы в наиболее органичной для ребенка форме передаем ему наши знания и жизненный опыт, рассказываем о событиях и законах окружающего мира. Строя песочные замки, дети создают собственный мир, выдумывают и фантазируют и в тоже время учатся работать и добиваться цели. Игры могут быть длительными и доставлять детям истинное удовольствие и наслаждение.

В чём причина такого глубокого интереса к песку?

Наверное, человеку очень важно чувствовать себя Создателем и Строителем. Архитектурное строительство - самая символическая и оттого, может быть, самая творческая работа. А материал для игры – песок - такой шершавый, послушный, текучий рождает множество ощущений и ассоциаций…..

Песок - идеальная развивающая среда, где можно творить без страха что-либо испортить или сломать (в отличие от листа бумаги). Песочные занятия способствуют развитию речи, мелкой моторики, памяти, воображения. Песок станет подспорьем, если ребёнок учится читать и писать, осваивает грамоту или ему необходима помощь, чтобы научиться правильно произносить звуки. Всё это может происходить в форме сказки, легко и ненавязчиво, в игре, поэтому и результаты намного ощутимее, чем когда взрослые пытаются нудно проповедовать что-то. Материал, усвоенный в таких играх, дети запоминают на всю жизнь.

Вот какое это чудо песок.

Использованная литература:

1. Баринова Н. Песок – вода – ладошки. //Ребенок в детском саду. – 2010. - № 2
2. Грабенко Т. М., Зинкевич – Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной игротерапии. – СПб. Речь, 2010.
3. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. — СПб. Детство-Пресс, 2002.
4. Зейц М. Пишем и рисуем на песке.
5. Жителева С. Песочная терапия. //Ребенок в детском саду. – 2006. - № 4.
6. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. /Под ред. Вераксы Н. Е. Издательство: Мозаика-Синтез, 2014 г.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

Сафина Флюра Гаптрафиковна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 80 «Ужара»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

«Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев.
От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки,
которые питают ум ребенка. Другими словами,
чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок».
В.А. Сухомлинский

Пальчиковая гимнастика – здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста. Представляет собой набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики руки, т.е. совместных действий систем организма человека (мышечной, зрительной, нервной, костной), формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями.

Игры, направленные на развитие пальцев рук и кисти, появились еще в древности, причем в разных странах. Так в Китае практиковались занятия с шарами из дерева и металла, в Японии реквизитом для подобных игр служили грецкие орехи. А в России на протяжении многих веков люди сложили для детей множество потешек, сопровождающих двигательные игры для маленьких пальчиков и рук. Ручки малыша и его речь имеют тесную взаимосвязь. Она объясняется тем, что в головном мозге центры, отвечающие за движения пальцев, рук и за речь, находятся в непосредственной близости. Таким образом, занимаясь развитием тонкой моторики (стимулируя движения пальцев и рук), можно воздействовать на мозговые зоны, отвечающие за речь. Именно поэтому дети, с которыми практиковали пальчиковые игры практически с рождения, быстрее начинают говорить и четче мыслят. Многие родители сталкиваются с проблемой, когда ребенок все понимает, но сказать не может. Это объясняется следующим образом. Правое полушарие мозга отвечает за создание образов предметов, различных явлений и т. п., а левое полушарие отвечает за воспроизведение слова, обозначающего данный объект. Чтобы мыслительный и речевой процессы происходили быстрее, необходимо тренировать совместную работу обоих полушарий мозга. Добиться этого поможет развитие мелкой моторики, инструментом которой и являются пальчиковые игры.

Когда играть в пальчиковые игры? Для успешного развития ребенка родителям необходимо не пропустить возраст, длящийся примерно до поступления в школу. Интервал с 1,5 до 3 лет - самое время для активного использования в

пальчиковых играх народных потешек, детских стишков. Они не только развивают мелкую моторику рук, но и дают различные знания: учат названию пальцев, частей тела, положению вещей в пространстве (выше-ниже, правое-левое), элементарному счету и др. Развивающие игрушки в данном возрасте наиболее актуальны. Детям полезны игры с пальчиковыми игрушками, со шнурками и самим процессом шнурования, застегиванием и расстегиванием пуговиц, молний, клепок, лепка из пластилина, теста.

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка:

- помогает развивать речь;
- развивает эмоциональную выразительность;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает внимание, память, воображение;
- способствует развитию пространственного мышления;
- снимает тревожность.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями(например, потрясти кистями рук). Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

Все упражнения проводятся в игровой форме. Увлекательные пальчиковые игры можно проводить с различными предметами. Можно катать между ладошками маленький мячик или то же самое проделывать с палочкой либо с карандашом. Малыш станет внимательнее, если во время игры изменять тембр голоса: выше или ниже, тише или громче. Все слова стихотворения или песенки следует говорить четко, при этом смотреть на ребенка, чтобы он мог видеть лицо и считывать речь взрослого. Такие занятия должны длиться от пяти до семи минут ежедневно.

Правила выполнения упражнений:

1. Перед игрой с ребенком можно обсудить ее содержание. Это не только позволит подготовить его к правильному выполнению упражнения, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.

2. Перед началом упражнений дети разогревают ладони легкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.

3. Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.

4. Выполняйте упражнение вместе с ребенком, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой.

5. При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки.

6. Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.

7. Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись ребенком легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили ему радость.
8. Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, четко, без лишних слов. При необходимости ребенку оказывается помощь.

9. В идеале каждое занятие имеет свое название, длится несколько минут и повторяется в течение дня 2-3 раза.

10. При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.

11. Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию ребенка.

12. Не ставьте перед ребенком несколько сложных задач сразу (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.

13. Никогда не принуждайте. Попытайтесь разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидируйте их (например, изменив задание) или поменяйте игру.

Эти правила соблюдаются при проведении пальчиковой гимнастики с детьми любого возраста. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми раннего возраста. Используются такие виды упражнений: массаж, действия с предметами или материалами, пальчиковые игры.

С помощью пальчиковых игр ребенок получает разнообразные зрительные, слуховые и тактильные впечатления, у него развивается внимательность, способность сосредотачиваться и переключаться, умение концентрировать свое внимание и правильно его распределять, совершенствуются умения соотнести то, что он видит и слышит с траекторией движения его руки.

Таким образом, целенаправленные систематические занятия пальчиковой гимнастикой способствуют формированию интеллектуальных способностей, положительно влияют на речевые зоны, а самое главное – способствуют сохранению физического и психического здоровья ребёнка.

МЫ - ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Сергеев Александр Валентинович, учитель
Овчиникова Ольга Владимировна, учитель
МБОУ "Образовательный комплекс "Школа № 29 г. Йошкар-Олы"

Здоровый образ жизни – важнейшее условие здоровья любого человека. Соблюдение здорового образа жизни особенно актуально в детском возрасте, когда психика и тело человека еще только формируются.

В статье «Здоровый образ жизни для детей» я делаю акцент на критериях здорового образа жизни детей дошкольного возраста, когда нагрузка на ребенка еще относительно невелика и родитель играет определяющую роль в установлении поведения своего малыша. В период школьного обучения ребенок попадает в совершенно иные условия жизни, к тому же он становится все более самостоятельным, поэтому здоровому образу жизни школьника я решила посвятить отдельную статью.Приобщить к здоровому образу жизни учащихся начальной школы – наша приоритетная задача.

Конечно, нелегко приучить их к новому образу жизни, но сделать это необходимо в начальной школе, когда учащиеся более открыты и эмоционально способны принять правильно изложенную информацию.

Огромное количество негативных факторов влияют не только на физическое, но и на психическое здоровье школьников: загрязненная окружающая среда, большое количество технических средств в домах и квартирах, не соответствующие стандартам качества продукты питания и вода, компьютерная зависимость, справиться с которой самостоятельно ребенок не может и многое другое. Но все-таки наиболее существенным фактором является образ жизни, которого придерживается человек.

Поэтому в начальной школе необходимо научить детей вести здоровый образ жизни. Совместная работа педагога и родителей, направленная на приобщение детей к правильному здоровому образу жизни, сможет принести положительный результат.

Принцип «Не навреди!» должен стать основополагающим в совместной работе педагога и родителей.

Цель педагогической деятельности - внедрение в учебно-воспитательный процесс технологий сберегающих здоровье учащихся и воспитание в детях потребности в здоровом образе жизни.

Учитель может сделать для сохранения здоровья учеников гораздо больше, чем врач. Знания о здоровье человека, социальной среде, умения и навыки по их

сохранению помогают развитию личностных качеств ребёнка, то есть формируют культуру здоровья, имидж здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели нами были выделены следующие задачи:

1. Изучить состояние здоровья детей в классе;
2. Создать условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, учить соблюдать гигиенические нормы и культуру быта.
3. Формировать мотивацию к здоровому образу жизни, умению рационально организовывать собственную деятельность, учитывая состояние здоровья.
4. Познакомить с формами активного отдыха и их влиянием на здоровье человека;
5. Осуществлять воспитание с целью профилактики вредных привычек.

Основными направлениями воспитательной работы по решению задач были выделены:

1. Использование на уроках таких элементов, которые бы постепенно убеждали школьников к ведению здорового образа жизни (факты, аргументы, примеры, задачи, убеждение).

2. Демонстрация своего отношения (учитель, родитель, ученик) к здоровому образу жизни, к вредным привычкам, подчеркивание своего мнения, но не в формальных оценках и фразах, а в искренних высказываниях, в которых бы читалось личное убеждение.

3. Работа с родителями учащихся: обсуждение с родителями вопросов приобщения учащихся к здоровому образу жизни, инструктирование о методах родительской педагогики по данному вопросу; привлечение к совместной подготовке, проведению и участию во внеклассных мероприятиях.

Работа с младшими школьниками по воспитанию здорового образа жизни имеет свою специфику, определяемую с одной стороны, организацией обучения в начальной школе (один учитель, возможность осуществлять воспитание в тесной связи с обучением), а с другой – психологическими особенностями школьников младших классов.

С чего начать работу? Анкетирование, проведенное в классе, показало, что большой процент родителей (92%) следят за здоровьем своих детей, 45% считают, что ребенок должен заниматься спортом или посещать бассейн, 84% следят за правильностью питания ребенка дома, 65% ограничивают время компьютерных игр и просмотр телевизионных передач.

Вместе с этим, родители отметили, что учебная нагрузка в школе возрастает, ослабевает контроль со стороны родителей, дополнительные занятия и репетиторы несут большую нагрузку на физическое и психическое состояние ученика.

Вместе с родителями на родительских собраниях была выработана единая

стратегия по приобщению учащихся к здоровому образу жизни.

В основу этой стратегии были заложены следующие основные направления:

1. Оптимально составленный рациональный режим дня с чередованием учебного времени, посещения дополнительных занятий, кружков, спортивных секций с оптимальной физической нагрузкой и времени, отведенного для отдыха, прогулок на свежем воздухе и сна;

2. Внешние условия, являющиеся залогом хорошего эмоционального состояния (питание, соблюдение гигиенических норм, закаливание, комфортная обстановка и освещение в школе и дома, удобная одежда школьника и т.д., благоприятная обстановка в семье);

3. Формирование правильных представлений о здоровом образе жизни через:

- беседы (учителя, медработника, родителей);

- чтение и обсуждение литературных произведений, затрагивающих тематику здорового образа жизни;

- праздники здоровья;

- просмотр художественных фильмов по данной тематике;

-встречи с интересными людьми (спортсменами, сотрудниками правоохранительных органов, музейными работниками и т.д.),

- беседы с учащимися на тему здорового образа жизни и вреде наркотиков, алкоголя, табака и т.д.- классные часы, конкурсы рисунков и коллажей, викторины, задания в своей тематике отражающие основные понятия здорового образа жизни;

- обсуждение ситуаций «Нужна ли нам гигиена?», «О чем может рассказать одежда человека?»;

- уроки здоровья («Видеть, слышать, говорить…», «Азбука витаминов», «Что мы едим и нужно ли нам это?»)

- игры, соревнования, с использованием знаний правил дорожного движения, личной гигиены и т.д. («Наш друг Светофор», «За здоровьем мы следим»);

- практические занятия по уходу за волосами, ногтями, зубами, по уходу за одеждой и обувью;

-поездки и путешествия по тематике перекликающиеся с тематикой правильного образа жизни.

Учитывая выбранные совместно с родителями направления работы по формированию здорового образа жизни детей, родителями были составлены индивидуальные планы здорового образа жизни школьника.

Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все совместные усилия.

«Гимнастика и физические упражнения должны прочно войти в повседневность каждого, кому дороги работоспособность, здоровье, полноценная и радостная жизнь», - говорил Гиппократ.

Если мы научим учащихся с раннего возраста беречь и укреплять свое здоровье и будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Список литературы:

1. Залесский, М. З. Как стать сильным / М. З. Залесский; Худож. В.Жигарев. - М.: РОСМЭН, 2000. - 124с.
2. Семёнова, И.И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой / И. Семёнова. – - Науч.-попул. изд. – М.: Педагогика, 1989. – 176с.
3. http://stanzdorovei.ru/zdoroviie-obraz/zdorovyj-obraz-zhizni-shkolnika.html
4. http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2012/12/15/formirovanie

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ

Сергеева Анастасия Алексеевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»
Республика Марий Эл

«Берегите здоровье смолоду!» - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Здоровый образ жизни – это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружелюбное отношение родителей к друг другу и ребенку, правильно организованное рациональное питание, культивирование спортивных упражнений, игр на воздухе, достаточная трудовая активность и, конечно, образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к алкоголю и курению. А семья, наши близкие и родные люди – это самое ценное, что есть у каждого из нас. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Именно в семье, с решения вести здоровый образ жизни начинается забота о развитии и здоровье ребёнка.

Здоровье ребенка складывается из следующих показателей:

1.Показатели физического здоровья детей:

- нормальное функционирование всех органов и систем организма, их рост и развитие, которые подтверждаются возрастными антропологическими и

биометрическими показателями;

- отсутствие болезней или одиночных заболеваний.

2. Показатели психического здоровья:

- достаточный или высокий уровень развития психических процессов: внимательность, активность, прочность и объём памяти;
- наличие умственных способностей;
- развитая речь:
- доброжелательность, оптимизм, устойчивость к стрессам.

3. Показатели духовного здоровья детей:

- радостное мировосприятие;
- чистота помыслов и побуждений;
- культура речи и поведения;
- культура здоровья;
- наличие морально – этических устоев.

4.Покаэатели социального здоровья детей:

- достаточное и уравновешенное общение с ровесниками, другими людьми;
- быстрая адаптация к физической и общественной среде;
- направленность на общественно – полезный труд;
- культура пользования материальными благами.

Правильно организованный режим дня дома обеспечивает уравновешенное бодрое состояние ребёнка, защищает нервную систему от переутомления, создаёт благоприятные условия для физического и психического развития малыша. При несоблюдении режима можно наблюдать отклонения в поведении, капризность, резкое повышение и снижение возбудимости, плохой сон, отсутствие аппетита и т.п.

Родители должны знать, что в детском саду режим дня строится согласно возрасту детей, поэтому дома, в выходные и праздничные дни, или во время болезни ребёнка, важно придерживаться этого же режима дня – это является условием сохранения здоровья ребёнка.

Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении двигательных привычек, приобретённых ранее, развитии ловкости, самостоятельности.

Спортивно – игровой комплекс должен состоять из деревянной стремянки, вертикальных стоек, на которых крепятся канат, стремянка из верёвок. Резиновая лиана, качели, кольца, турник. необходимо иметь малое физкультурное оборудование: мячи разных размеров, обруч, палку, скакалку. Можно сделать небольшие мешочки с песком для бросания или ношения на голове (для развития

правильной осанки). Занятие в спортивном уголке должны приносить ребёнку только положительные эмоции.

Закаливание – один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

Существует несколько принципов, которых должны придерживаться родители, чтобы получить положительный эффект от закаливания:

- систематичность проведения закаливания во все времена года;
- постепенность увеличения силы влияния;
- учёт индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребёнка (состояние его здоровья, условия жизни, среда и индивидуальные качества организма).

Это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки.

Родителям важно знать, что рациональное питание детей благоприятно влияет на их физическое и нервно – психическое развитие, повышает сопротивляемость организма к болезням. Поэтому рациональное питание – одно из условий сохранения жизни и здоровья ребёнка. Нужно есть больше овощей и фруктов. Рассказать детям, что в них много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.
- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
- Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Это культурно-гигиенические навыки. Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать. Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Вместе с детьми посчитайте, сколько раз в день им приходится мыть руки.

Таким образом, с организации здорового образа жизни в семье начинается забота о здоровье и развитии ребёнка. А здоровье детей – ценное достояние каждого цивилизованного общества.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ УРОК - КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Смоленцева Нина Михайловна, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Сохранение здоровья в образовательном процессе можно рассматривать как государственную, общественную и личностную ценность. Профессия учителя, педагога, воспитателя призывает нас заниматься вопросами организации образовательного процесса. Наша профессия обязывает нас помнить о сохранности и укреплении здоровья обучающихся, создавать здоровьесберегающие условия на занятиях, уроках, применять разнообразные методы, приемы, ИКТ, игровые этапы, соблюдать санитарно-гигиенические условия, создавать благоприятный психологический климат, предусматривать двигательный режим, находить время для информационных блоков о рациональном питании. Через содержание учебного занятия, урока, педагог должен стремиться включать материал о здоровье, тем самым воспитывая **культуру здорового образа жизни личности,** которая является частью общей культуры человека, отражающей его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате образования, воспитания и самовоспитания, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Воспитание культуры здорового образа жизни в Йошкар-Олинском медицинском колледже происходит через учебно-воспитательную работу, лечебно-профилактические мероприятия, соблюдение санитарно-гигиенических требований к организации занятий, физическую культуру и спорт, работу с родителями, внедрение новых технологий.

Преподаватели иностранных языков ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж» способствуют формированию высококвалифицированных медицинских специалистов, обеспечивают нашим студентам возможность сохранения и укрепления здоровья за период обучения, так как колледж уже на протяжении 11 лет занимается вопросами внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс не только нашей медицинской образовательной организации, но и среднего профессионального образования Республики Марий Эл и Приволжского Федерального округа.

Анализ заболеваний обучающихся выявил, что существует множество

отклонений в состоянии здоровья: заболевания органов зрения, органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата. Поэтому вся система работы преподавателей иностранного языка по здоровьесбережению тоже созвучна с целью и задачами нашего колледжа и основана на профилактике заболеваний органов зрения, ориентирует студентов на правильное питание, способствует повышению двигательной активности. При обучении студентов иностранным языкам на занятиях акцентируется внимание на здоровьесберегающее пространство, которое способствует сохранению здоровья и влияет на повышение качества успеваемости.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, способствующих его сохранению и укреплению, личностных качеств, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Планируя качественное проведение занятия, педагоги всегда учитывают возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, оптимальный темп и ритм занятия, длительность основных видов деятельности и их смену, профилактику утомления, формирование познавательного интереса, позитивную психологическую атмосферу, игровые ситуации, проведение физкультминуток, ИКТ. Во избежание усталости на занятиях используется смена видов учебной деятельности: блиц опрос, письмо, аудирование, чтение, рассказ, составление диалогов, «мозговой штурм», просмотр тематических наглядных материалов с комментариями, ответы на поставленные самими студентами вопросы, работа с интерактивной доской. На занятиях используется информация об известных врачах, спортсменах, ученых мира, России, Марий Эл. Опыт работы показывает, что разнообразные формы работы способствуют развитию мыслительных операций, памяти, приобретению новых знаний.

Включение в план проведения занятия оздоровительных моментов: минуток релаксации, физкультминуток, дыхательных гимнастик, специальных упражнений для глаз, для сохранения осанки, различных видов зарядки, передвижений, исполнение песен, подвижных рифмовок, игровых подвижных упражнений, пантомимы на сочетание грамматического и лексического материала с темой занятия способствуют развитию интереса, благоприятного психологического климата, способствуют мотивации для занятий физической культурой и спортом. Для этого преподаватель должен знать, уметь и использовать определенные приемы, устраняющие утомление. Важное педагогическое условие организации процесса обучения избегать длительного, непрерывающегося сидения. Характер физических

упражнений, выполняющих роль активного отдыха, должен обеспечить отдых тем уставшим мышцам, которые на занятиях подвержены значительной нагрузке. Очень важно, чтобы физкультминутки, помогающие снять усталость и напряжение, были простыми, интересными, хорошо знакомыми. Физкультминутки могут быть тематическими, представлять собой набор физических упражнений, объединенных единым сюжетом, а также могут представлять собой последовательность 4-5 несложных упражнений. К ним относятся комплексы физических упражнений:

- общего воздействия, направленные на активизацию нервных центров, на восстановление общей работоспособности учащихся;
- для снятия утомления с кисти рук и пальцев.
- для снятия утомления с плечевого пояса и рук;
- для улучшения мозгового кровообращения;
- гимнастика для глаз снижает напряжение зрительного анализатора;
- дыхательные упражнения общей направленности (разработаны А.Н. Стрельниковой).

Познавательно-развлекательные игры, головоломки, кроссворды, викторины, конкурсы, тестовые задания помогают в решении вопросов восстановления здоровья и призывают к борьбе с вредными привычками.

Применение на занятиях здоровьесберегающих технологий дает нашим студентам возможность более качественно овладевать знаниями, снижается уровень перегрузок, помогает избавляться от волнений, помогает повысить активность студентов на занятиях, формирует осознанное отношение к своему здоровью и устойчивое представление о здоровом образе жизни, факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье.

Литература:

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004.-100с. - (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).
2. Каталог образовательных интернет-ресурсов. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования: http://www.orto.ru/ru/education.shtml Кафедра охраны здоровья детей и подростков ПОИПКРО: http://edu.perm.ru/poipkro/val/n-issldey.htm
3. Колкова М. К. Обучение иностранным языкам / Метод. пособие для преподавателей, аспирантов и студентов / Под. ред. М.К. Колкова. [Текст] – С.-П.: КАРО. – 2003. – 320 с. – ISBN 5-89815-230-х

4. Полат Е. С. Метод проектов на уроках иностранного языка // Иностранные языки в школе. [Текст] – № 2-3. – 2000. – С. 3-9.
5. Степанова М. Инновации в образовании: размышления гигиениста//Народное образование.-2006.-№1.-С.29-33.

ПО ЗОВУ СЕРДЦА

Смоленцева Нина Михайловна, преподаватель
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Волонтёр – это человек, который по доброй воле принял решение посвятить своё время, опыт, знания, умения и навыки ради общественного блага, помощи другим людям или проведению какого-либо мероприятия на безвозмездной основе. В современное время волонтерство, как добровольческое движение, является одним из инновационных и приоритетных направлений нашего современного общества. Волонтерская деятельность позволяет решать проблемы вовлечения молодежи и всех желающих в социально-ответственную деятельность, повысить социальную активность, создает почву для гуманизации отношений в коллективе и обществе, меняет устаревшие стереотипы в отношениях между молодежью и взрослыми, развивает дружбу между пожилыми людьми и подрастающим поколением. Участие детей и молодежи, взрослых и пожилых людей в волонтерском движении, как в одной действующей команде, способствует изменению мировоззрения, приносит пользу государству, самим волонтерам, которые посредством волонтерской деятельности развивают свои умения и навыки, удовлетворяют потребность в общении и самоуважении, осознают свою полезность и нужность, развивают в себе важные личностные качества, следуя моральным принципам.

Немало было сделано хороших и добрых дел преподавателями-волонтерами и студентами ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж». Разновозрастную команду волонтеров медицинского колледжа объединяют общие дела, общее решение проблем, многогранная деятельность добровольцев, включающая в себя множество социально-значимых мероприятий. Участие в социальных проектах «Тропинками добра», в благотворительных программах, в патриотических акциях, в мероприятиях по профилактие вредных привычек, требующих применения творческого креативного подхода и просто оказание помощи лицам, нуждающимся в ней – вот далеко не все направления деятельности волонтерского отряда «Мы за ЗОЖ», работу которого возглавляют преподаватели колледжа Шабрукова Л.А. и Смоленцева Н.М.

Шабрукова Людмила Альбертовна уже более 30 лет работает в колледже и является самым активным волонтером, еще в далеком 1982 создала отряд «Адонис» по сбору лекарственных растений для аптек Республики Марий Эл и Марпотребсоюза. Лекарственное сырье даже отправлялось в Нижний Новгород. И сейчас ее сердце всегда в гуще всех республиканских волонтерских дел и событий, она – умелый и опытный организатор и участник всех волонтерских мероприятий нашего колледжа.

В 2012 году Шабрукова Л.А. вместе со Смоленцевой Н.М. разработали Программу по первичной профилактике наркотической, алкогольной, табачной и иных зависимостей среди молодежи. В настоящее время первичная профилактика наркотической, алкогольной, табачной и иных зависимостей среди молодежи является социально значимой задачей, стоящей перед каждым учебным заведением, воспитывающим будущего специалиста, родителя, гражданина. Целью этой Программы является - формирование мотивации здорового образа жизни в студенческой среде и первичная профилактика употребления психоактивных веществ среди студентов ГБУ РМЭ СПО «Йошкар-Олинский медколледж», ГБОУ СПО РМЭ «Йошкар-Олинское художественное училище (техникум)», ГБОУ СПО РМЭ «Колледж культуры и искусств им. И.С.Палантая». Для реализации этой Программы были поставлены следующие задачи: создание условий для личностного роста студентов, формирования позитивного отношения к себе, окружающему миру и самореализации; осуществление информационно-просветительской работы со студентами по пропаганде здорового образа жизни; организация взаимодействия с ГБУ «Дворец молодежи Республики Марий Эл», центром «Опора», православным центром г. Йошкар-Ола, Юношеской республиканской библиотекой им. В. Колумба; привлечение активной студенческой молодежи к волонтерской деятельности по реализации программы; создание методической информационной базы для волонтеров по реализации программы.

Вся деятельность данной программы направлена на информирование и распространение знаний о последствиях пагубных привычек, формирования антинаркотического мировоззрения, осознанного отказа от употребления психоактивных веществ, ценностного отношения к себе и к собственному здоровью.

Новизна программы обусловлена спецификой ГБПОУ Республики Марий Эл «Йошкар-Олинский медколледж», студенты которого призваны не только получать знания по данным вопросам, но и распространять их среди молодежи.

С целью пропаганды ЗОЖ среди молодежи и населения города и республики, общественно-полезная работа по укреплению здоровья была направлена на проведение акций, уроков здоровья и добра, бесед, тренингов, показа

презентаций, концертов, экскурсий, турниров по футболу, агитбригад, на оказание посильной материальной помощи незащищенным категориям населения (в течение 8 лет оснащался тренажерами кабинет лечебной физкультуры ГГБУ РМЭ «Люльпанский центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»).

Программа ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олийский медколледж» по профилактике злоупотребления наркотиками, алкоголем, табакокурением и иными зависимостями среди молодежи имеет большую ценность. Она состоит в том, что используется в работе со школьниками, студентами учебных заведений (школы, училища, техникумы, колледжи) и приобрела долгосрочный эффект.

Грандиозным событием для Смоленцевой Н.М., как волонтера медицинского колледжа, стала XXVII Всемирная Летняя Универсиада — всемирные студенческо-молодёжные спортивные соревнования 2013 года в Казани. На самой масштабной Летней Универсиаде-2013 разыгрывались более 350 комплектов медалей по 27 видам спорта среди представителей более 170 стран, что стало рекордом Универсиад. И здесь на этой Универсиаде Н. М. Смоленцева выполняла роль трех атташе со спортивными командами из Республики Джибути, Демократической Республики Конго, Центрально-Африканской Республики. Чемпионат мира по водным видам спорта 2015 года, 16-й по счёту, прошел под эгидой Международной федерации плавания (FINA) тоже в Казани с 24 июля по 9 августа 2015 года. На этих соревнованиях Смоленцева Н.М. работала волонтером в информационном центре. Языковая практика, быстро и правильно выполнять поставленные задачи в течение дня, организованность, пунктуальность – были основными требованиями этой волонтерской деятельности.

Профилктикой заболеваний глаз занимается в колледже волонтерский отряд «Луч». Его деятельностью руководит Козлова О.Н., талантливый педагог и большой энтузиаст, любитель классических литературных произведений. Она организовала добровольно театральную студию для преподавателей и студентов нашего колледжа, которому в 2022 году исполнилось 10 лет. Сотрудничество преподавателей и студентов позволяет расширить кругозор и получить ценный жизненный опыт. Классические произведения помогают воспитать высоконравственного человека, понять истинные ценности нашей жизни: добропорядочность, отзывчивость, трудолюбие; различать, что хорошо и что плохо.

Волонтеры отряда ежегодно принимают активное участие в Республиканских молодежных форумах «Мы за ЗОЖ», Межрегиональной научно-практической конференции «Здоровый образ жизни – веление времени» (выступление в секциях, флэш-мобах).

Отряды «Мы за ЗОЖ» и «Луч» имеют благодарности отдела молодежной политики и управления образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» за активную гражданскую политику и участие в городском слете волонтерских объединений «Движение добра», благодарности и благодарственные письма студентам и преподавателям за проведенные мероприятия в рамках «Программы по первичной профилактике наркотической, алкогольной, табачной и иных зависимостей среди молодежи» и проекта «Тропинками добра» за помощь детям, оставшимся без попечения родителей и оказавшимся в сложной жизненной ситуации, престарелым и пропаганду здорового образа жизни среди студентов образовательных организаций.

Одним из активных волонтеров-преподавателей медколледжа является Рахмаева А.П.Профессия врача-это большой бонус, медики всегда нужны. Ангелина Павловна начала изучать английский язык, стала готовиться к поездке в Кению. Было огромное желание помочь африканскому народу. Работа заключалась в том, чтобы лечить детей и местное население. лишаи, травмы, различные детские болячки. Жители приходили со своими проблемами, и им оказывалась доврачебная помощь. В медицинском пункте был небольшой запас медицинских препаратов, больных принимали и давали рекомендации, лечили средствами, которые имелись. В их распоряжении была также библиотека. Но для населения было счастьем даже просто прийти к «белому человеку-врачу», вера и доверие врачам, надежда помогали им выздоравливать намного быстрее.

В заключение хочется сказать, что преподаватели - волонтеры нашего Йошкар-Олинского медицинского колледжа являются активными, действующими добровольцами, содействуют укреплению мира, дружбы и согласия между народами, духовному развитию личности, пропагандируют здоровый образ жизни, улучшают морально-психологическое состояние граждан, «волонтерят» в сфере физической культуры и массового спорта. Некоторые студенты могут назвать нас пожилыми преподавателями в полной мере, но увидев наш труд, энергию, творчество, энтузиазм наряду с ними могут сказать: «Душой волонтеры не стареют!» По зову своего сердца преподаватели фактически участвуют в качестве добровольцев во всех видах благотворительной деятельности.

ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ИХ ЗДОРОВЬЕ

Соколова Елена Александровна, преподаватель
филиал ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж» в г. Волжске
Республика Марий Эл

В настоящее время здоровый образ жизни занимает ведущее место в иерархии потребностей и ценностей. Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Он помогает не только сохранять и укреплять здоровье, но и улучшать работоспособность организма, раскрывать в человеке его лучшие физические качества. Стоит помнить, что здоровый образ жизни – это не только отказ от вредных привычек, это еще умение организовывать свою повседневную жизнь так, чтобы по максимуму использовать все свои личностные качества для достижения физического, социального и духовного благополучия.

Проблема сохранения здоровой молодёжи России стала одним из приоритетов государственной социальной политики, поскольку здоровье населения является безусловной общественной ценностью, основой национального богатства и национальной безопасности страны. Мы учим молодёжь ценить, беречь и укреплять своё здоровье, на личном примере демонстрировать здоровый образ жизни. Здоровье студенческой молодёжи является одним из индикаторов качества подготовки, уровня социальной и творческой активности, экономическим продуктом, повышающим конкурентоспособность выпускников на рынке труда.

В настоящее время в понятие здоровье вкладывается не только отсутствие болезней, но и такие формы человеческого поведения, которые позволяют достичь высокого психического и эмоционального благополучия.

В современном обществе человек ежедневно подвергается различным внешним воздействиям: стресс, плохая экология, нестабильная политическая обстановка, кризисы. Все это, так или иначе, приводит к снижению работоспособности и социальной активности, ослаблению иммунитета.

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

* режим труда и отдыха;
* организацию сна;
* режим питания;
* организацию двигательной активности;
* выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
* профилактику вредных привычек;
* культуру межличностного общения;

* психофизическую регуляцию организма;

Студенты составляют особый социальный слой населения, объединенный определенным возрастом, специфическими условиями обучения и образом жизни. Они относятся к числу наименее социально незащищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам их организма. Основную массу первокурсников в настоящее время составляют молодые люди в возрасте от 17 до 20 лет. Для большинства студентов первые годы учебы совпадают с юношеским возрастом, когда еще продолжается процесс формирования организма и окончательного становления личности. Характерной чертой этого возраста является еще не завершенное формирование сердечно – сосудистой и других систем организма, а также отдельных мозговых структур и высших нервно-психических функций, и соответственно этому наблюдается их повышенная неустойчивость и ранимость.

Сохранение здоровья молодого поколения в условиях современной жизни – одна из важнейших социальных задач общества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов, необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни студентов. У данной категории населения физическое и умственное становление совпадает с периодом адаптации к новым изменившимся для них условиям жизни, труда и обучения.

Многие студенты во время учебы вынуждены покидать привычную домашнюю среду, начинают жить в общежитии, либо снимают жилье. Это также существенно влияет на образ жизни, требуя приспособления к новым условиям жизни.

Студенческая жизнь полна чрезвычайных ситуаций, поэтому в течение всего периода учебного процесса большинство студентов часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение, особенно в период сессии, и из-за нехватки времени перестают соблюдать режим дня, питания, не заботятся о своем здоровье и не укрепляют свой организм, помимо этого, наоборот, приобретают вредные привычки. В следствие этого здоровье студентов не то что улучшается, а наоборот, намного ухудшается, да и сами они практически не принимают никаких мер к укреплению своего здоровья. Такое положение вещей возникло под влиянием следующих факторов:

- плохой экологической ситуации;

- из-за употребления некачественных продуктов питания, когда студенты питаются продуктами быстрого приготовления, содержащие в большом количестве различные ароматизаторы, модифицированные компоненты и красители;

- неправильного режима питания;
- неправильно организованного режима дня.
- по причине развития цифровой культуры, когда студенты большую часть свободного времени проводят за гаджетами, а не на свежем воздухе.

Несмотря на то, что здоровье – это главная ценность жизни, здоровый образ жизни для студентов в настоящее момент не является приоритетным. Для них сейчас главное – образование и получение престижной работы. Они все свои силы бросают на достижение своих целей, зачастую отодвигая свое здоровье на второй план.

В связи с этим, необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Следует внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирование здорового образа жизни. Кураторам группы на классных часах, родительских собраниях необходимо уделять огромное внимание вопросам здорового образа жизни студентов.

Для формирования здорового образа жизни студентам необходимо соблюдать следующие правила:

1) соблюдать режим дня, то есть правильно распределять время, отводимое на труд и отдых; он должен быть составлен в соответствии с потребностями личности студента; выходные обязательно использовать для восстановления сил: активный отдых, выезд на природу, ходьба в лесу, парке, различные спортивные игры, общение с друзьями, ну и можно дать организму как следует выспаться (лечь пораньше).

2) организация сна (обычная норма сна для студентов - 8 часов. Относительно учебной деятельности необходимо учитывать то обстоятельство, что напряженную умственную деятельность надо прекращать за 1,5 часа до отхода ко сну, поскольку это затрудняет засыпание, приводит к вялости и плохому самочувствию после пробуждения; исключить перед сном эмоциональную напряженность, хорошо проветривать комнату, принимать пищу за 2-3 часа до сна; ложиться спать и вставать в одно и то же время);

3) правильно питаться (принимать пищу в установленные часы; исключить из своего рациона чипсы, сухарики, еду быстрого приготовления, так называемые *«фастфуды»,* газированные напитки*);*

4) стараться регулярно заниматься утренней гимнастикой, побольше двигаться, почаще ходить пешком;

5) соблюдать правила личной гигиены (утренний и вечерний душ, уход за полостью рта, гигиена одежды и обуви, также водные процедуры после физических

упражнений);

6) искоренить вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики); эти нарушители являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и здоровье их будущих детей; хороший способ от них избавиться – заменить на хорошие: алкоголь – на питье соков, минеральной воды, зеленого чая; курение – на прогулку на свежем воздухе;

7) быть всегда в хорошем настроении, стараться избегать стрессовых ситуаций.

Таким образом, правильно организованная работа по формированию здорового образа жизни способствует снижению уровня заболеваний и помогает воспитывать крепкое здоровое поколение. Поэтому в учебных заведениях студент должен овладеть основами здорового образа жизни. Поддержание здорового образа жизни необходимо для заряда энергией, большей собранности, хорошей коммуникабельности, ощущения своей физической и психоэмоциональной привлекательности. Здоровый образ жизни является одним из условий успешной профессиональной деятельности современного человека. Здоровый образ жизни дает хорошее самочувствие, способность успешно переносить большие нагрузки.

Здоровье молодежи – это залог успеха государства и гарантия стабильного социально – экономического развития страны, так как молодежь является будущим своей страны.

Жизнь – это огромный дар. Нельзя жить тускло. Нельзя тратить силы на недуги, «яды» (курение, алкоголь, наркомания). Жизнь слишком коротка и хороша, в мире столько прекрасного и удивительного. Жажда жизни и достижение поставленных целей – вот главное, о чем должен помнить каждый.

Литература:

1. Воробьева И. Н. Здоровый образ жизни как индикатор определения базового стиля жизни// Проблемы фундаментальной подготовки в школе и вузе в контексте современности. Вып. 7: Межвуз. сб. науч. Работ.-Череповец: ЧГУ, 2017. С. 301-303.
2. Здоровье [Электронный ресурс]// Здоровый образ жизни, ЗОЖ. – Режим доступа: http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh.
3. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов.- М., 1998 г.

МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Сошина Александра Викторовна, старшая вожатая
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10 г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Формат обучения на расстоянии зародился ещё несколько веков назад. История дистанционного образования берёт свои корни из Европы XVIII века – правда, тогда вместо цифровых технологий использовались почтовые письма.

Формат дистанционного обучения сегодня популярен за границей – в США, Великобритании, Канаде, Франции и других странах. Но он развивается и в России – появляются онлайн-школы, где учатся с помощью современных технологий. До 2020 года дистанционное обучение редко использовалось в обычных школах – не было возможности внедрять технологии массово. А в марте 2020 года, в период начала пандемии COVID-19, всем школам РФ пришлось резко перейти в онлайн – на дистанционное обучение.

Вынужденный переход на дистанционное обучение отразился на здоровье школьников, сообщила президент Российской академии образования и бывший министр просвещения Ольга Васильева. Опираясь на исследования института возрастной физиологии РАО, она добавила, что более 90% детей в начале пандемии столкнулись с трудностями из-за «дистанта».

Дистанционный урок в школе – это, прежде всего, способ взаимодействия преподавателя и ученика или учеников на расстоянии. Дети общаются с учителем по видеосвязи, делают задания онлайн на специальном сайте или отправляют работы по электронной почте. Но как же в этом случае быть с мероприятиями по пропаганде здорового образа жизни, которые традиционно и привычно проводились в очном формате.

В МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №10 г. Йошкар-Олы» в составе детской организации работает отряд «Волонтер». Одна из основных задач отряда – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитание внимательного отношения к своему организму и развитие в детях стремления быть физически сильными и развитыми. Все волонтеры детского объединения прошли тренинги по ЗОЖ. Отряд принимает участие во всех городских акциях. В мероприятиях, проводимых волонтёрами принимают участие все учащиеся школы с 1-го по 11-й класс, педагоги, некоторые родители. Традиционно организуют и проводят мероприятия с очным присутствием участников по формированию здорового образа жизни: диспут «Мишень питания», конкурс рисунков «Здоровье -

это модно», викторина «Азбука жизни», брейн-ринг «Территория молодости», конкурс буклетов «Советы учащимся», конкурс презентаций «Молодость. Здоровье. Жизнь…». Ребята проводили для учеников начальной школы беседы «Весенний авитаминоз», «Вредные привычки», «Мода на здоровье». Волонтеры разработали сценарии театрализованного мероприятия «Как Иван-царевич силу богатырскую обрел», «Чистофета». Ежегодным стало проведения стартина «Радость в движении».

Но в связи с введением дистанционной формы обучения члены отряда столкнулись с рядом проблем:

- Сохранить численность отряда;
- Наладить систему работы отряда в сложившихся условиях;
- Придумать и организовать новые формы мероприятий с применением дистанционных технологий, интернет-платформ;
- Сохранить и постараться увеличить количество участников мероприятий по здоровому образу жизни.

На первоначальном этапе члены отряда стали распространять информацию о разумном использовании компьютера. Затем делали видео флешмобы: выполни зарядку, «передай» мыло, приготовь полезное блюдо и т.д. В дальнейшем ребята придумывали и проводили квизы про ЗОЖ на разнообразных интернет-платформах. Опираясь на многолетний опыт работы отряда, в процессе изучения соответствующих методических материалов, ребята разработали и провели онлайн-игру «Гаджет-кросс про здоровье».

Гаджет—кросс – это выполнение заданий по ЗОЖ в пределах определенной территории (комната дома, школьный кабинет и т.д). Гаджет – потому что телефон или планшет с доступом в Интернет является необходимым условием участия в конкурсе, ведь в качестве платформы обратной связи между участниками и организаторами выбрана социальная сеть (группу определяют организаторы). Обязательным условием участия является наличие согласия на обработку персональных данных, в том числе использование фото, сделанных в процессе выполнения заданий. Принять участие в мероприятии можно как индивидуально, так и малыми командами. На подготовительном этапе необходимо продумать задания гаджет-кросса, создать информационные картинки, оповестить участников мероприятия.

Технология проведения крайне проста: в определенной группе социальной сети выставляется пост с заданием, которое необходимо выполнить за определенное время. Убедитесь, что все участники нашли группу. Только после этого должен выйти первый пост, заданием которого будет выполнение какого-то действия «здесь и сейчас» для того, чтобы участники попробовали выполнить его. Фото

выполненного задания размещаются комментарием к посту.

После того как команда справилась с первым вводным заданием, можно зайти по очереди в отложенные посты и перевести их в режим «Опубликовать сейчас». Возможно, для выполнения отдельных заданий, участникам понадобится бумага или маркер, фломастеры или другая канцелярия. Предупредите, чтобы данные вещи были приготовлены заранее.

Примеры заданий:

- Написать на листе 10 причин, чтобы вести здоровый образ жизни;
- Найти и сфотографировать полезные/вредные продукты питания;
- Придумать стихотворение из 8 строчек. В этом стихотворение обязательно должны быть слова: мы, здоровье, жизнь (можно использовать в любом падеже);
- Написать свой режим дня и т.д.

Оценивание можно проводить онлайн. Предварительно представив жюри оценочный лист. К оцениванию можно привлечь как активистов образовательного учреждения, так и педагогов школы.

Гаджет-кросс подходит для проведения с детьми среднего школьного возраста, но все зависит от содержания заданий. Усложнение заданий сделает ее доступной для использования с разными возрастными категориями учащихся.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ДОУ – ОДИН ИЗ САМЫХ АКТУАЛЬНЫХ АСПЕКТОВ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Старостина Марина Алексеевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 74 «Родничок»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

«Береги здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Детство – это тот важнейший период в развитии ребенка, когда укрепляется здоровье, формируются основные движения. И от того, как в детском саду организована работа по физическому воспитанию зависит, насколько физически крепкими, закаленными, сильными и волевыми войдут дошкольники в жизнь общеобразовательной школы.

Согласно исследованиям специалистов 75% болезней взрослых заложены в детстве. Возрастает количество детей-инвалидов. Почти у каждого ребенка в возрасте до одного года регистрируются не менее трех различных заболеваний. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. По статистике, каждый четвертый больничный лист выдается по уходу

за больным ребенком.

Опыт работы показывает, что современные дети в большинстве испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, за гаджетами и т.д.). На прогулках родители редко бегают с детьми, догоняют их, играют с ними. В основном, маленьких детей родители возят в колясках, на санках или носят на руках во время прогулок, не разрешая им двигаться самостоятельно. Дети могут упасть, испачкаться, куда-нибудь залезть, пробежать по лужам… Таким поведением дети создают проблемы для родителей. Поэтому родители ограничивают у детей потребность в движении. Современные условия жизни (личный транспорт, комфорт в квартирах и т.д.) также способствуют уменьшению двигательной активности детей, тем самым наблюдается явление гиподинамии. Гиподинамия – своеобразная болезнь, определение которой звучит так: «Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности».

Практика показывает, что состояние здоровья детей год от года не становится лучше. Количество детей с I группой здоровья не увеличивается, а детей с III группой здоровья становится больше, поэтому физкультурно-оздоровительная работа с детьми в детском саду считается самой актуальной в современных условиях, так как нет ничего важнее здоровья, которое необходимо поддерживать, укреплять и закалять. Для достижения этого необходимо привитие детям интереса к физической культуре и обучение их доступным двигательным умениям. Без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение – это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной системами.

Только правильно организованная работа по физическому воспитанию может удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению двигательными навыками и умениями. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста включает в себя адаптацию детей в детском саду, комплекс закаливающих мероприятий и активную двигательную деятельность детей в течение дня, которая обеспечивается комплексным использованием всех форм работы: физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр и игровых упражнений, прогулок, самостоятельной двигательной деятельности детей. Физкультурно-оздоровительная работа способствует гармоничному развитию, увеличению работоспособности детей, повышению устойчивости к различным заболеваниям, к неблагоприятным

воздействиям внешней среды, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания.

Особое внимание необходимо уделять проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная часть физкультурно-оздоровительной работы, содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

Солнце, воздух и вода – факторы, при систематическом воздействии, которых повышается устойчивость организма к изменяющимся погодным условиям (холод, жара, дождь и т.д.) Эффект закаливания можно увеличить сочетанием естественных сил природы с физическими упражнениями.

Закаливание – это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, активные занятия физкультурой.

Одним из наиболее доступных и простых методов закаливания является воздушное. Основное условие его эффективности – постоянное пребывание детей в хорошо проветренном помещении с температурой воздуха 20-21ºС. Детей необходимо постепенно приучать находиться в помещении при одностороннем проветривании. Воздух действует как комплексный раздражитель, увеличивая количество гемоглобина, укрепляя нервную систему. Особенно благотворно влияет холодный зимний воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми. Для правильного развития ребенка важно, чтобы он находился на воздухе зимой 4-5 часов, а летом почти весь день. Одевать детей следует соответственно погоде и сезону. Не надо кутать их, так как перегревание (также как и переохлаждение) ведет к простуде, мешает движениям.

Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой. Дети любят играть с нею. Такие занятия улучшают настроение, вызывают у ребенка радостные эмоции. Начинать водные процедуры лучше в теплое время года. В качестве закаливающих процедур можно использовать умывание в течение дня прохладной водой, мытье рук, обливание их водой, игры с водой. Вода по сравнению с воздухом является более сильным средством закаливания, так как обладает большей теплопроводностью и теплоемкостью.

Из всех факторов, влияющих на человеческий организм, самый могущественный, - это солнце. Солнечные лучи способствуют улучшению обмена веществ, благотворно действуют на кожные покровы, состав крови. Солнечные лучи убивают многие болезнетворные микробы. В яркий солнечный день человек

чувствует себя бодрее, жизнерадостнее, энергичнее, чем в холодную пасмурную погоду. Но при неумелом и излишнем пользовании солнечными лучами можно нанести организму большой вред. При закаливании солнечными лучами необходимо помнить, что солнце действует на организм гораздо сильнее, чем вода и воздух. Лучшим периодом для пребывания детей под лучами солнца является время от 10 часов до 11часов 30 минут дня. Закаливание солнцем может проходить на прогулках в весенне-летнее время при обычной деятельности детей. Летом на детях должны быть облегченная одежда и светлый головной убор. Пользоваться солнечными лучами нужно с большой осторожностью, так как может произойти солнечный удар, если ребенок долго находится на солнце с непокрытой головой. Пребывание ребенка на солнце во время прогулки надо увеличивать постепенно. Вначале дети играют в полосе светотени (на веранде, под деревьями), затем, привыкая к солнцу, они могут выходить под прямые солнечные лучи.

В жаркие солнечные дни прогулка должна быть организована так, чтобы дети чередовали пребывание на солнце с пребыванием в тени. В такие дни можно вынести на прогулку таз с водой, чтобы дети могли играть с ней. Игры с водой вызывают у детей радость, положительные эмоции. При закаливании детей необходимо придерживаться таких принципов, как последовательность, постепенность, постоянство (а не от случая к случаю), учет состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей, комплексное использование всех природных факторов. Закаливание должно доставлять детям радость.

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение детей, повышает сопротивляемость детского организма инфекционным и простудным заболеваниям.

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ЧЕРЕЗ ФОРМИРОВАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Степанова Светлана Константиновна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 64 «Колобок» г. Йошкар-Олы»

Здоровьем слаб, так и духом не герой.
Русская народная пословица

В настоящее время в нашей стране сохраняется обстановка, обусловленная кризисными явлениями в духовно-нравственной и социокультурной сферах общества. Это не могло не отразиться на духовном и нравственном здоровье

человека, прежде всего подрастающего. Духовно-нравственное здоровье человека нельзя рассматривать в отрыве от его физического здоровья, что обуславливает в целом здоровый образ жизни. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать развитие ребенка с самого раннего возраста.

Считается, что гарантом духовного здоровья человека должна быть его собственная семья. Несомненно, родители стараются прививать ребёнку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако, по результатам анкетирования, они испытывают затруднения в формировании навыков здорового образа жизни, так им не хватает педагогических знаний и порой времени. Поэтому для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у детей необходима совместная работа педагогов и родителей.

Только благодаря совместной работе дошкольного учреждения и семьи формируется здоровая, физически развитая личность, которая обладает нравственными качествами и потребностями в здоровом образе жизни.

Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка, концептуальными идеями которого являются:

1. Понимание здоровья человека как единства здоровья тела, психического и духовно-нравственного состояния.

2. Осознание необходимости личностно-ориентированного взаимодействия взрослого с ребенком.

3. Принятие взрослыми (педагогами и родителями) идеи: только здоровый в полном понимании этого слова взрослый может воспитать здорового ребенка. Поэтому необходима серьезная работа по изменению самих себя, т. е. переориентация на здоровый образ жизни, духовно-нравственные ценности.

5. Глубокое понимание, что именно родители являются первыми и главными воспитателями своего ребенка, основными “архитекторами” его здоровья.

Для реализации идей намибыла поставлена следующая цель – создание эффективной системы сохранения, укрепления и формирования здорового образа жизни детей (физического, психического социального и духовно-нравственного) на основе взаимодействия с родителями.

Понимание здоровья как интегрального свойства человека, как состояния полного физического, психического, социального благополучия, а не только – отсутствие болезней, побудило нас спроектировать педагогическую деятельность по обеспечению социально-эмоционального и духовно-нравственного благополучия

детей. Именно поэтому воспитание у дошкольников потребности в ЗОЖ осуществляется в ДОУ по следующим основным направлениям:

- Привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- Развитие представлений о строении собственного тела, его особенностях и назначении органов;
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- Формирование представлений об окружающей среде;
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- Развитие потребности родителей ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.

Данные направления в нашем ДОУ реализуются с учетом возраста детей, в рамках перспективного планирования. Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих дошкольников.

Для укрепления и сохранения здоровья воспитанников в своихвозрастных группах широко используем нетрадиционные формы оздоровления, включающие в себя элементы дыхательной, глазодвигательной и пальчиковой гимнастик, релаксации, самомассажа, танцтерапии, упражнений на укрепление осанки, профилактику плоскостопия, психогимнастику, являющимися элементами современного направления - педагогики оздоровления. Благодаря введению данных форм работы и синтезу их с игровой деятельностью у детей происходит гармонизация отношений между собой. Ребята становятся более доброжелательными друг к другу, проявляют больше уверенности в организации совместной деятельности. У детей формируются полезные привычки, которые закладываются в процессе их организованной физической активности, во многом определяющие становление черт характера и стимулирующие интерес к здоровому образу жизни.

Для эффективной работы в этом направлении были созданы необходимые условия: оборудованы физкультурный и музыкальный залы, спортплощадка. Родители совместно с детьми помогают в изготовлении нестандартного физкультурного оборудования, а также в оформлении и благоустройстве участков на улице.

С целью формирования здорового образа жизни и развития духовно - нравственного воспитания в семье и ДОУ неоднократно проводятся родительские собрания в нетрадиционной форме: конференция «Здоровье ребенка - в ваших

руках», круглый стол «В семье растет дошкольник». Вниманию родителей были предложены комплексы утренней гимнастики на выходные дни «Солнышко», «Стрекоза», «Я лечу в космос» и другие.

Традиционными в нашем детском саду являются спортивные праздники и развлечения детей с родителями такие как «Мама, папа, я – спортивная семья», «Мы защитники Отечества». Дети с радостью принимают участие в празднике «Масленица», «Пасха», которые не только демонстрируют уровень физического развития участников, но и способствуют эмоциональному и социальному становлению личности воспитанников.

Организовываются беседы, занятия, викторины. Дети, совместно с родителями участвуют в ежегодном конкурсе рисунков «Дети рисуют спорт», проводится выставка фотографий «Спортивная семья». Подобраны и систематизированы загадки, пословицы, поговорки, отражающие здоровый образ жизни.

Данные мероприятия помогают сформировать у ребят желание заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, чувство коллективизма, сопереживания и радости за товарища. Нами отмечено, что к концу дошкольного возраста происходит увеличение количества детей, у которых выработана привычка в самостоятельном применении оздоровительных физических упражнений.

Таким образом, при целенаправленном воспитании, обучении и закреплении в повседневной жизни полезных привычек, соответствующей мотивации занятий физкультурой, создании оптимального двигательного режима в течение дня отношение дошкольников к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни. Одновременно с этим происходит духовно-нравственное развитие личности каждого воспитанника, формирование способности оценивать и сознательно выстраивать на основе традиционных моральных норм и нравственных идеалов отношение к себе, другим людям, миру в целом.

РОЛЬ ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР В РАЗВИТИИ РЕЧИ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Страхова Светлана Евгеньевна, воспитатель
МДОУ детский сад № 4 «Теремок»
Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

В последние годы уровень речевого развития детей заметно снизился. Почему? Родители меньше говорят с детьми, потому-что многие из них страшно

заняты на работе. Дети и сами меньше говорят, потом–что больше смотрят и слушают(теле-аудио-видео…). Они редко делают что-то своими руками, потому что современные игрушки и вещи устроены максимально удобно, но не эффективно для развития моторики (одежда и обувь с липучками вместо шнурков и пуговиц, книжки и пособия с наклейками вместо картинок для вырезания и т.д.)

С каждым годом растет число детей, имеющих отклонения в развитииречи. А речь, как мы знаем, один из наиболее мощных факторов и стимуловразвития ребенка в целом.

В семье ребенка понимают с полуслова, и он не испытывает особых неудобств, если его речь несовершенна. Однако постепенно расширяется круг связей ребенка с окружающим миром, и очень важно, чтобы его хорошо понимали и сверстники, и взрослые. Поэтому овладение родным языком является одним из самых важных приобретений ребенка в дошкольном возрасте. В течение дошкольного детства ребенок практически овладевает речью. Но, к сожалению, существует много причин, когда его речь не сформирована должным образом, и одна из них: плохо развитая мелкая моторика рук.

Наши предки, забавляя детишек играми в «ладушки» и в «сороку-белобоку», занимались вовсе не бессмысленным занятием. Поглаживания, похлопывания и разминания пальчиков, которые происходят во время этих забав, активируют нервные окончания на ладошке, что автоматически ведет к стимулированию работы речевого центра. Поэтому пальчиковые игры стали популярны в наши дни, и мы используем эти игры и упражнения в своей работе по развитию речи детей.

Известно, что между речевой функцией и двигательной системой человека существует тесная связь. Чем выше двигательная активность ребёнка, тем лучше развита его речь. Такая же тесная связь и между рукой и речевым центром головного мозга. Гармония движений тела, мелкой моторики рук и органов речи способствуют формированию правильного произношения, нормализовать её темп, учит соблюдению речевых пауз, снижает психическое напряжение.

Кроме того, пальчиковые игры сами по себе дарят нашим детям здоровье. Так как при этом происходит воздействие на кожные покровы кистей рук, где находится множество точек, связанных с теми или иными органами. Так, массируя мизинец, можно активизировать работу сердца, безымянный палец – печени, средний – кишечника, указательный –желудка, большой – головы.

Если развитие движения пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие в пределах нормы, если развитие движений пальцев отстает – задерживается и развитие речи. Ученые отмечают большое стимулирующее

значение функций руки. Практика показывает: чем раньше начинается работа по развитию мелкой моторики, тем больший положительный эффект оказывает она на формирование детской речи, профилактику и коррекцию речевых нарушений.

Пальчиковые игры мы условно подразделяем на традиционные – это обыгрывание потешек, песенок, стихов, где необходимо выполнять те или иные движения в определенной последовательности и нетрадиционные – это те же игры, но с применением предметов окружающих ребенка.

Мы в своей работе придерживаемся следующих методических рекомендаций к проведению пальчиковых игр.

1. Перед игрой мы с детьми обсуждаем её содержание, сразу при этом отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволяет подготавливать малышей к правильному выполнению упражнений, но и создаёт необходимый эмоциональный настрой.
2. Перед началом упражнений дети разогревают ладони лёгкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.
3. Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.
4. Выполняя упражнения вместе с детьми, обязательно нужно демонстрировать собственную увлечённость игрой.
5. При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки.
6. Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.
7. Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись детьми легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили радость.
8. Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, чётко, без лишних слов. При необходимости отдельным детям оказывается помощь.
9. В идеале: каждое занятие имеет своё название, длиться несколько минут и повторяется в течение дня 2 – 3 раза.
10. При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.
11. Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяю их новыми. Наиболее

понравившиеся игры оставляем в своём репертуаре и возвращаемся к ним по желанию детей.

12. Очень чётко придерживаемся следующего правила: не ставить перед

детьми несколько сложных задач сразу (к примеру: показывать движения и произносить текст). Так как объём внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.

13. Никогда не принуждайте! Попытайтесь разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидируйте их (например, изменив задание) или поменяйте игру.

Пальчиковые игры мы проводим систематически, ежедневно. Чтобы приобретенные навыки закреплялись, повторяем хорошо знакомые, полюбившиеся детям игры, и одновременно разучиваем новые. Поэтому мы используем пальчиковые игры в течении дня:

- во время утренней гимнастики предлагаем детям упражнения на закрепление различных групп мышц, где время уделяем непосредственно и мышцам руки;

- перед различными видами ручного труда: рисованием, лепкой, игры помогают разогреть и размять руки перед работой;

- на физкультминуткахони позволяют расслабить мышцу руки, дать им отдохнуть;

- в процессе непосредственно-образовательной деятельности обращаем внимание на обучающие пальчиковые игры, т.к. с ними процесс обучения проходит легко и интересно. Например, на занятиях по развитию речи используя пальчиковую игру, формируем слуховое восприятие, память и мышление. С помощью потешек и пальчиковой гимнастики обогащается словарный запас детей, развиваются их воображение и речь.

Мы стараемся применять различные пальчиковые игры, используя сжатие, растяжение, расслабление кисти руки, изолированные движения каждого из пальцев. Нельзя забывать, что в коре головного мозга имеется отдельная область проекции для каждого пальца.Повторяем игры, как для правой, так и для левой руки. Пальчиковые игры повышают тонус коры головного мозга, поэтому соблюдаем осторожность при работе с детьми с повышеннойсудорожной готовностью.

Продолжительность пальчиковых игр зависит от возраста детей.Разучиваниес детьми новых пальчиковых игр проводим планомерно.

Для решения определенной цели не достаточно усилий только одного образовательного учреждения. Эффективность и результативность будет проявляться лишь в том случае, если дошкольное учреждение и семья будут сообща идти к намеченной цели. Для этого необходимо наладитьпрочный контакт с родителями воспитанников, чтобы они стали союзниками образовательного учреждения.

Мы стараемся максимально привлечь родителей к активному

участию,добиться осознания проблемы и активного стремления. Организовываем выставки такие как: «Театр своими руками», «Книжкин дом», «Любимая книга в семье», проводим консультации в различной форме как устные так и в папках-передвижках, размещенных в родительских уголках: «Значение пальчиковых игр в развитии речи детей дошкольного возраста», «Как развивать речь ребенка», «Пальчиковая гимнастика», где даютсярекомендации и памятки, в которых прописано о необходимости давать детям больше самостоятельности при одевании (застегивать, расстегивать молнии, пуговицы), т.к. эти действия являются базовым, они формируют ручную умелость. На мастер-классах родители узнают,как учить ребенка манипулировать предметами, чтобы среди его игрушек обязательно были такие игрушки, как: пирамидки, строительный материал, у мальчиков - машинки, конструкторы, у девочек – куклы.

Итак, подводя итоги, можно констатировать следующее.

Пальчиковые игры и упражнения – уникальное средство для развития мелкой моторики и речи в их единстве и взаимосвязи. Разучивание текстов с использованием «пальчиковой» гимнастики стимулирует развитие речи, пространственного, наглядно-действенного мышления, произвольного и непроизвольного внимания, слухового и зрительного восприятия, быстроту реакции и эмоциональную выразительность, способность сосредотачиваться. Помимо этого, пальчиковые игры расширяют кругозор и словарный запас детей, дают первоначальные математические представления и экологические знания, обогащают знания детей о собственном теле, создают положительное эмоциональное состояние, воспитывают уверенность в себе.

Игры с пальчиками – это не только стимул для развития речи и мелкой моторики, но и один из вариантов радостного общения с близкими людьми. Когда мама для пальчиковой игры берёт малыша на руки, сажает на колени, обнимая, придерживает, когда она трогает его ладошку, поглаживает или щекочет, похлопывает или раскачивает, ребёнок получает массу необходимых для его эмоционального и интеллектуального развития впечатлений.

Список использованных источников:

1. Савина, Л.П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников/Л.П. Савинова. - М.: АСТ, 2004. – 48с.
2. Ткаченко, Т.А. Если дошкольник плохо говорит/ Т.А. Ткаченко. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 1999. - 112 с.
3. Хвостовцев, А. Детки-непоседки: Пальчиковые игры для детей от 3 до 6 лет. Практическое пособие/А. Хвостовцев.-Новосибирск: Сиб.унив.изд-во, 2009.-48 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРИ РАЗВИТИИ ПЕВЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Стрелкова Анастасия Андреевна, музыкальный руководитель
МБДОУ «Детский сад № 92 «Искорка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Дошкольный возраст – самый благоприятный период для формирования и развития певческого голоса. Пение - один из самых любимых детьми видов музыкальной деятельности. В пении происходит и общее развитие ребенка - формируются психические функции, развивается речь, происходит накопление знаний об окружающем, ребенок учится взаимодействовать со сверстниками. Пение в хоре объединяет детей, создает условия для их положительного эмоционального общения, улучшает самочувствие, укрепляет здоровье. Очевидно воздействие пения на физическое развитие детей. Влияние музыки на организм человека установили физиологи В. М. Бехтерёв, И. П. Павлов Пение с движениями формирует хорошую осанку, координирует ходьбу.

Пение влияет на общее состояние организма ребёнка, вызывает реакции связанные с изменением и улучшением кровообращения (а значит и улучшение обмена веществ, дыхания (значительно сокращается частота заболеваний дыхательной системы, носоглотки). Процесс пения помогает ребенку приобрести определенные навыки в развитии голоса, способствует формированию личности, развитию музыкального вкуса, содействует укреплению здоровья (развивает дыхательные мышцы, благотворно влияет на нервную систему, помогает устранению дефектов речи.

Правильно поставленное пение организует деятельность голосового аппарата, укрепляет голосовые связки, развивает приятный тембр голоса. Правильная поза влияет на равномерное и более глубокое дыхание. Пение, развивая координацию голоса и слуха, улучшает детскую речь.

В основе работы вокального кружка «Звонкие голоса» лежат идеи детского музыкального воспитания К. Орфа, Емельянова В. В., а также методические рекомендации Орловой Т. М., Бекиной С. М. и других современных педагогов.

На музыкальных занятиях для обучения детей пению используются различные педагогические технологии**:** личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми, игровые технологии**,** исследовательской деятельности, развивающего**,** проблемного обучения, информационно-коммуникативные и др. Это, несомненно, позволяет повысить эффективность и качество обучения, способствует развитию на занятиях творческого мышления, активизирует самостоятельную деятельность

обучающихся. Но самыми востребованными технологиями в развитии певческих навыков являются здоровьесберегающие**.**

Забота о здоровье детей – важнейшая задача всего общества. Данная задача должна осуществляться не только родителями, но и педагогами образовательных учреждений начиная с дошкольного возраста**.** Здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, распевки, артикуляционная гимнастика, игровой самомассаж и др., используемые на занятиях музыкой при подготовке к пению, помогают развивать музыкальные способности детей, укреплять здоровье и являются одним из средств физического развития ребенка**.**

Новизна данной темы заключается в использовании здоровьесберегающих технологий в игровой форме на традиционных музыкальных занятиях во время певческой деятельности.

Моя задача, как музыкального руководителя– создать полноценные условия для сохранения здоровья детей, развить интерес к занятиям, включающим здоровьесберегающие технологии, внедрить эти технологии в ежедневный образовательный процесс и закрепить навыки и умения детей с целью улучшения физического здоровья, голосовых и музыкальных данных, а так же здоровья психики ребенка и комфортного состояния в образовательном процессе.

Цель: обеспечение положительной динамики в развитии певческих навыков у детей старшего дошкольного возраста с помощью здоровьесберегающих технологий

Задачи:

• Развивать певческие навыки у детей старшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий**,** исходя из возрастных особенностей детей

• Развивать певческий голос**,** укреплять и расширять диапазон певческого голоса.

• С помощью здоровьесберегающих технологий повысить адаптивные возможности детского организма

• Повышать адаптивные возможности детского организма

• Способствовать всестороннему духовному и физическому развитию детей.

При обучении детей пению развиваю все вокальные навыки**:** вокальные установки, звукообразование, дикцию, дыхание, чистоту интонации. К тому же пение положительно влияет на здоровье и развитие ребенка**:** активизирует умственные способности, развивает эстетическое и нравственное представление, слух, память, речь, чувство ритма, внимание, мышление, укрепляет лёгкие и весь дыхательный аппарат.

Работая с детьми, я постоянно слежу за соблюдением правил по охране голоса, за тем, чтобы ребята пели естественным голосом, не форсируя звуки, не говорили слишком громко. Крик, шум портят голос, притупляют слух и отрицательно влияют на нервную систему детей. Не следует позволять детям исполнять песни с большим диапазоном.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий**:**

1. Валеологические распевки, которые задают позитивный тон, улучшают эмоциональный климат на занятии, поднимают настроение, подготавливают голос к пению. Песни-распевки имеют здоровьесберегающую направленность. Распевки предупреждают заболевания верхних дыхательных путей, укрепляют хрупкие голосовые связки детей.

2. Дыхательная гимнастика – управление всеми фазами акта дыхания через тренировку дыхательных мышц и регулировку работы дыхательного центра. Периферические органы слуха, дыхания, голоса, артикуляции неразрывно связаны и взаимодействуют между собой под контролем центральной нервной системы. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Если у ребенка ослабленное дыхание, то оно не дает ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.

Основные задачи дыхательных упражнений на музыкальных занятиях:

• Укреплять физиологическое дыхание детей
• Формировать правильное речевое дыхание
• Тренировать силу вдоха и выдоха.
• Развивать продолжительный вдох.

Пение с предшествующей дыхательной гимнастикой оказывает на детей психотерапевтическое, оздоравливающее и даже лечебное воздействие. Положительно влияет на обменные процессы; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

3. Оздоровительные и фонопедические упражнения - способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга

4. Игровой массаж. Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определенной части тела ребенок воздействует на весь организм в целом, развивает у человека позитивное отношение

к собственному телу. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Обучение детей посредством правильного выполнения игрового массажа благотворно влиять на внутренние органы: сердце, легкие, кишечник, воздействия на биологически активные точки тела.

5. Пальчиковые игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук, соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно – ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества. Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы.

6.Музыкотерапия. Это создание музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизиологического статуса детей в процессе их двигательно – игровой деятельности. Правильно подобранная музыка повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Использование технологий здоровьесбережение эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов.

Описанные выше здоровьесберегающие технологии я постоянно использую на своих музыкальных занятиях перед началом работы над песенным репертуаром

Вывод: Здоровьесберегающие технологии : валеологические распевки, комплексы дыхательной гимнастики, артикуляционные упражнения, пальчиковые игры, речевые упражнения, релаксации, их систематическое использование, формируют устойчивые певческие навыки, которые будут закрепляться, совершенствоваться при разучивании песенного материала. Перечисленные виды упражнений играют важную роль в охране детского голоса, профилактике заболеваний, связанных с дыханием.

Представленные материалы могут быть использованы музыкальными руководителями и воспитателями детских садов для развития певческих навыков детей через здоровьесберегающие технологии.

Литература:

1. Методические разработки и технологии «От рождения до школы» под ред. Н. Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева – 3 изд., испр. и доп.- Мозаика-синтез г. Москва 2014г., с.368;
2. Методические пособия «Учите детей петь» Т.М.Орловой, «Просвещение» 1987-

1988г.;
3. «Развитие детского голоса в процессе обучения пению» Г.П. Стуловой – изд. «Прометей» 1992г. Москва;
4. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения» О.Н.Арсеневской – изд. «Учитель» г. Волгоград 2011г.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Суханова Елена Александровна, воспитатель
Шарабуева Ольга Александровна, старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 18 «Изюминка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнедеятельности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»
В.А. Сухомлинский

Здоровье человека – это самое ценное, что у него есть, что обеспечит ему долгую жизнь и благополучие. Поэтому очень важным является сохранение и укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни с детства.Существует более 300 определений понятия«здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения,здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Большую роль в формированииздоровьяребенка играет детский сад.

Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений, поэтому сегодня на первый план выдвигаются задачи укрепления здоровья дошкольников и формирования у них ориентации наздоровый образ жизни. Актуальным стало использованиесовременных здоровьесберегающихтехнологий.

К современным технологиям относятся здоровьесберегающие технологии, которые наиболее значимысреди всех известных технологийпо степени влияния наздоровье детей.

Их можно выделить в три подгруппы:

- организационно-педагогическиетехнологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению

состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

- психолого-педагогическиетехнологии, связанные снепосредственнойработой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своемздоровьеи формированию культурыздоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии включают:

1. Создание условий для различных видов двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

2. Формирование представления о здоровом образе жизни.

3. Развитие у детей навыков личной гигиены.

4. Использование разнообразных форм организации двигательной активности детей.

5. Создание условий для физического и психологического благополучия детей, предупреждения травматизма, физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к переутомлению.

6. Формирование представлений о влиянии окружающей среды на человека.

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые применяются в ДОУ.

Физкультминутки - одни из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении. Их еще называют динамическими паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения. Цель таких физкультминуток заключается в смене вида деятельности; предупреждении утомляемости; снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения; активизации кровообращения; активизации мышления; повышении интереса детей к ходу занятия; создании положительного эмоционального фона. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

Дыхательная гимнастика- представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка. Использование дыхательной гимнастики помогает улучшить работу внутренних органов; активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом; тренировать дыхательный аппарат; осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания; повысить защитные механизмы организма; восстановить душевное равновесие, успокоиться; развивать речевое дыхание. В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять

характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Пальчиковая гимнастика - это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию осязательных ощущений; координации движений пальцев и рук; творческих способностей дошкольников.

Гимнастика для глаз подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для снятия напряжения, предупреждения утомления, тренировки глазных мышц, укрепления глазного аппарата. Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы).

Ритмопластика - это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики: восполнение «двигательного дефицита»; развитие двигательной сферы детей; укрепление мышечного корсета; совершенствование познавательных процессов; формирование эстетических понятий. Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

Обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ являетсяигротерапия, т.к. игра является ведущим видом деятельности у дошкольников. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность проявить эмоции, переживания, фантазию; самовыразиться; снять психоэмоциональное напряжение; избавиться от страхов; стать увереннее в себе.

Игровой самомассаж. Дети с удовольствием выполняют самомассаж в игровой форме. Осуществляя игровой массаж, ребенок может фантазировать, при этом воздействуя на весь организм. Игровой самомассаж расслабляет мышцы и снимает нервно-эмоциальное напряжение.

Стретчинг – это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого воспитывается выносливость и старательность.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды: фитотерапию; цветотерапию; музыкотерапию; витаминотерапию; физиотерапию; гелиотерапию; песочную терапию. Суть таких технологий понятна исходя из их названий.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его развития и обучения.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ В КОЛЛЕДЖЕ

Сучкова Елена Валентиновна, преподаватель
ГБПОУ НО «Нижегородский медицинский колледж»
г. Нижний Новгород, Нижегородская область

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Охрану здоровья подростков можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровая молодежь в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Необходимо ли обучать будущих медицинских работников технологиям здоровьесбережения? Насколько необходимы такие знания в их дальнейшей работе?

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет

направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

В связи с состоянием здоровья современной молодежи, учитывая, что обучающиеся - это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска в отношении здоровья, назрела необходимость внедрения в учебный процесс инновационных методик и передовых педагогических технологий, призванных обеспечить индивидуализацию обучения, развивать самостоятельность учащихся, а также содействовать сохранению и укреплению их здоровья.

За последние годы произошло значительное ухудшение здоровья подростков. Основными факторами их образа жизни, негативно влияющими на здоровье, являются: психоэмоциональный стресс, нерациональное питание, злоупотребление алкоголем, курение, низкая физическая активность, употребление наркотиков.

В связи с этим у каждого второго обучающегося выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. Поэтому проблема охраны и укрепления здоровья подростков стоит очень остро.

Анализ причин "подростковых болезней" привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья.

К этим недостаткам образования относятся:

- недостаточная освещенность кабинетов;
- плохое проветривание помещений;
- неправильная форма и величина школьных столов;
- перегрузка учебными занятиями.

Ключевыми проблемами в этом отношении являются:

1) формирование культуры здоровья;

2) повышение престижности здоровья и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Психолого-педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье обучающихся:

-стрессовая тактика авторитарной педагогики;

-интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;

-несоответствие технологий обучения возрастным особенностям обучающихся;

-несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса;

-отсутствие у обучающихся элементарных знаний о том, как стать здоровым.

Здоровьесберегающие технологии на занятиях практического обучения -

задача особой важности для преподавателей практического обучения.

Под здоровьесберегающими технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни подростка, воздействие на здоровье.

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Каждый педагог должен ставить перед собой ряд целей при применении здоровьесберегающих технологий:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся- формирование ценностного отношения к собственному здоровью- стремление к ведению здорового образа жизниу всех субъектов образовательного процесса.

Качественными диагностируемыми и проверяемыми характеристиками здоровья обучающихся являются следующие показатели: интеллектуальная и физическая работоспособность; физическое развитие и общая физическая подготовленность; психологическая адекватность и уравновешенность; совокупность социально-духовных ценностей личности, обеспечивающих культуру поведения.

Качественными диагностируемыми и проверяемыми характеристиками здоровья обучающихся являются следующие показатели: интеллектуальная и физическая работоспособность; физическое развитие и общая физическая подготовленность; психологическая адекватность и уравновешенность; совокупность социально-духовных ценностей личности, обеспечивающих культуру поведения.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья студентов. Однако, здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приемов и средств обучения, развития и воспитания. Здоровьесберегающие технологии не могут по определению выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из важных задач, связанных с достижением главной цели.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий - такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Здоровьесберегащие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, когда при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья студентов и педагогов.

Список литературы:

1. Елисеев В.В. Создание в общеобразовательном учреждении системы здоровьесбережения. Методические рекомендации.- Ульяновск: УИПКПРО, 2008. – 49 с.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
4. Соколова О.А.. Здоровьесберегающие образовательные технологии. http://www.shkolnymir.info/.
5. СанПиН 2.4.2.2821-10

ПЕТР I И ЕГО МЕСТО В ИСТОРИИ И КУЛЬТУРЕ РОССИИ

Тетерин Дмитрий Вячеславович, преподаватель
Крылова Елизавета Сергеевна, студентка
Матвеева Полина Олеговна, студентка
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Спор о значении преобразований Петра I для дальнейшей судьбы России продолжается почти триста лет, и начало ему положил известный русский аристократ князь М.М. Щербатов, написавший во второй половине XVIII в. свое знаменитое сочинение «О повреждении нравов в России». В нем автор предстал в качестве первого и самого яростного хулителя Петра и его реформ, которые, по его мнению, принесли России гораздо больше вреда, нежели пользы. Известный исследователь российских древностей Н.М. Карамзин более взвешенно подходил к оценке деятельности царя-реформатора и в своей знаменитой Записке «О древней и новой России» (1811), называя Петра I «великим», тем не менее, довольно жестко

критиковал его за чрезмерное увлечение западными новшествами и варварскую ломку национальных самобытных традиций России.

В 1830-1840-х гг. к хору критиков Петра присоединились многие видные идеологи славянофильства, в частности А.С. Хомяков, И.В. Кириевский и Ю.Ф. Самарин, которые крайне отрицательно оценивали преобразовательскую деятельность Петра I. По их словам, она нарушила естественный ход исторического развития России. Совсем иначе подошел к оценке петровских реформ известный русский историк, один из видных идеологов «официальной народности», профессор М.П. Погодин, который был убежденным защитником Петра I и его преобразований. Еще более детально к изучению петровской эпохи подошел его ученик, великий русский историк академик С.М. Соловьев. В своем знаменитом труде «Истории России с древнейших времен» он посвятил эпохе Петра I пять томов и оценил петровские реформы как «нашу революцию».

Другой великий русский историк академик В.О. Ключевский, более критически оценивал результаты петровских преобразований, указывая на несоответствие самих замыслов и реальных результатов этих реформ. Еще более усилил критические оценки в отношении петровских реформ его ученик П.Н. Милюков, который в своей работе «Государственное хозяйство России в первой четверти XVIII в. и реформы Петра Великого» (1892) выдвинул убийственное обвинение, что в петровскую эпоху «ценой разорения страны Россия была возведена в ранг европейской державы».

В советской и российской исторической науке эпохе Петра I было посвящено колоссальное количество разнообразных трудов и исследований, от резко критических до откровенно восхищенных. Среди самых интересных исследований следует назвать работы Е.В. Тарле, С.М. Троицкого, Н.Н. Молчанова, В.И. Буганова, Е.В. Анисимова и А.Б. Каменского. **(8)** Но, безусловно, крупнейшим современным исследователем эпохи Петра I является профессор Н.И. Павленко, перу которого принадлежат такие знаменитые труды, как «Петр Великий» (1998), «Полудержавный властелин» (1991), «Птенцы гнезда Петрова» (1994), «Вокруг трона» (1998) и многие другие.

Оценки преобразовательной деятельности Петра в работах перечисленных авторов значительно расходятся. Если одни историки (Е. Тарле, Н. Павленко, Н. Молчанов, В. Буганов) по-прежнему считают Петра I выдающимся царем-реформатором. То другие (Е. Анисимова, А. Каменский) обвиняют царя-реформатора в создании военизированного государства, ускоренной индустриализации страны и насаждении своего культа личности.

Компромиссной является точка зрения Л.Н. Гумилева, который в своей работе

«От Руси к России» (1992) заявил, что «реформы» Петра были логическим продолжением реформаторской деятельности его отца Алексея Михайловича, и царевны Софьи. Данная точка зрения представляется нам наиболее объективной, так как она показывает историческую подготовленность петровских реформ всем предшествующим развитием России.

Говоря о развитии русской культуры в петровскую эпоху, следует, прежде всего, отметить, что под влиянием деятельности Петра I, во-первых, значительно ускорился процесс «обмирщения», секуляризации культуры; во-вторых, особенное развитие получило личностное начало как один из важнейших элементов светской культуры; в-третьих, была окончательно преодолена национальная замкнутость русской культуры, которая все более активно стала использовать различные достижения западноевропейской и других зарубежных культур; в-четвертых, начался процесс появления новых сфер культурного творчества, таких как художественная литература, светская живопись, наука и т.д.

Реформы Петра придали процессу развития русской культуры существенные отличия от предыдущего периода. Во-первых, изменения в культуре петровского времени носили не плавный, эволюционный характер, а характер «революционного прорыва». Во-вторых, практически все петровские нововведения в области культуры зачастую сопровождались не просто насильственной ломкой привычного уклады жизни, но и полностью отрицали многовековые культурные традиции русского народа.

Таким образом, при Петре I произошли существенные изменения во всех сферах общественной, политической и культурной жизни России. О том, какую волю проявил Петр, проводя свои реформы, и какие преграды ему пришлось сломать, красноречиво сказал А.С. Пушкин в поэме «Медный всадник»:

О мощный властелин судьбы!
Не так ли ты над самой бездной
На высоте уздой железной
Россию поднял на дыбы?

Можно давать разные оценки деятельности Петра, но потраченные царем-реформатором усилия сами по себе свидетельствуют об огромном желании Петра вывести свою страну в первые ряды среди сильнейших и просвещенных держав своего времени. Очевидно, что Петр стремился создать условия для дальнейшего устойчивого развития и процветания России. И он многое успел сделать, за что мы должны быть ему благодарны.

Список литературы:

1. Гобозов, И.А. Философско-историческое осмысление реформ Петра I и их последствий / И.А. Гобозов // Философия и общество. – 2019. – №2. – С. 40-61.
2. Калашникова, Е.Б. Реформы Петра I: содержание и их влияние на развитие России / Е.Б. Калашникова, Н.Д. Горшкова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – № 1-3. – С. 97-99.
3. Кротов, П.А. Опыт государственной реформы Петра Великого и современная Россия / П.А. Кротов // Труды Исторического факультета Санкт-Петербургского университета. – 2013. – №15. – С. 58-71.
4. Маслин, М.А. Реформы Петра Великого в оценке классиков Евразийства / М.А. Маслин // Вестник РХГА. – 2020. – №4-1. – С. 139-153.
5. Пенская, Т.М. Цена реформ / Т.М. Пенская // Научный результат. Социальные и гуманитарные исследования. – 2015. – №2. – С. 47-59.

ПЕТР I И СТАНОВЛЕНИЕ РОССИЙСКОЙ НАУКИ

Тетерин Дмитрий Вячеславович, преподаватель
Мартынова Дарья Олеговна, студентка
Пакеева Мария Сергеевна, студентка
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Коренные преобразования, затронувшие все стороны государственной и общественной жизни страны в эпоху Петра I, не могли быть проведены без общего культурного подъема нации, поскольку значительно выросший бюрократический аппарат остро нуждался в грамотных и расторопных чиновниках, профессиональная армия и флот испытывали острую нужду в толковых и опытных офицерах, в совершенстве овладевших секретами ратного мастерства, а строительство фортификационных укреплений, каналов и мануфактур предъявляло повышенный спрос на специалистов, которые так же в совершенстве постигли основы технических знаний.

Все это вынудило Петра I незамедлительно приступить к реорганизации старых и созданию новых учебных заведений, уровень и качество образования в которых отвечали бы новым задачам современности. Поэтому «обмирщение» школы стало самой насущной потребностью и отличительной чертой петровского времени. Отныне богословские предметы, занимавшие значительное место в школьных и академических программах, уступили пальму первенства математике, астрономии, геодезии, фортификации и другим точным и прикладным наукам.

На первом этапе реформа школьного образования затронула главным образом Москву, где были открыты несколько десятков различных учебных заведений, в частности Артиллерийская (1699) и Навигационная (1701)школы, Гимназия пастора И.Э. Глюка (1703), в которой обучали иностранным языкам, школа переводчиков при Посольском приказе (1705), Медицинское училище (1707) и Инженерная школа (1712).

Затем, на втором этапе, реформа образования докатилась до провинции, где была открыта целая сеть различных учебных заведений:

1) В 1711-1713 гг. для обучения дворянских детей основам геометрии, геодезии, астрономии, навигации и мореплавания были открыты Навигационные школы в Новгороде, Ревеле и Нарве. А в 1715 г. в новой столице — Санкт-Петербурге была открыта знаменитая Морская академия, где изучали кораблестроение, навигацию, фортификацию и другие специальные дисциплины.

2) В 1714 г. по личному указанию Петра во всех губернских и крупных уездных городах для обучения детей дворян, приказных дьяков и подьячих были созданы 42 цифирных школы, в которых обучали недорослей арифметике и началам геометрии.

3) В 1716-1721 гг. при металлургических заводах Урала и Олонецкого края были созданы горные школы, где всех школяров, наряду с основами точных наук, обучали основам геодезии, геологии, рудного дела и металлообработки.

4) В 1721 г. по личному указанию Петра I для солдатских детей были открыты гарнизонные школы, в которых будущих рекрутов сначала обучали грамоте, а затем более способных — артиллерии и фортификации.

Кроме того, в первой четверти XVIII в. в результате углубления культурных и научных связей со многими странами Европы появилась возможность направлять на учебу в Голландию, Францию, Англию и Германию наиболее способных и одаренных учеников. Всего же в годы петровских реформ через европейские университеты, колледжи и школы прошло более 1000 человек, которые получили основательные знания по кораблестроению, геологии, медицине, инженерному и артиллерийскому делу, архитектуре, живописи и другим специальностям.

Крупный вклад в развитие отечественной науки внесли выдающиеся русские географы и путешественники, которые оставили уникальные описания многих ранее неизведанных земель. В 1697-1699 гг. бывший устюжский крестьянин Владимир Васильевич Атласов возглавил экспедицию на Камчатку и Курильские острова, а затем на собственные средства составил и издал первое этнографическое и географическое описание этих уникальных восточных окраин Российского государства. В 1711-1714 гг. устюжские землепроходцы совершили еще одну экспедицию на

острова Курильской гряды, а в 1719 г., под руководством Ф.Ф. Лужина и И.М. Евреинова состоялась новая экспедиция на Чукотский полуостров, в ходе которой было подробно исследовано все побережье будущего Берингова пролива, отделявшего Евразию от Америки.

В 1720-1724 гг. во исполнение Сенатского Указа была организована и проведена первая научная экспедиция для комплексного изучения Сибири, которую возглавил Даниил Готлиб Мессершмвдт, в ходе которой был собран уникальный исторический и этнографический материал, который позволил подробно изучить быт, нравы и религию эвенков, якутов, чукчей и других аборигенов Сибири и Дальнего Востока. Кроме того, эта экспедиция собрала большой и разнообразный материал о флоре, фауне и полезных ископаемых этого обширного и богатого российского региона. А в 1722-1725 гг. под руководством И. Унковского, Ф. Беневенина и А. Бекович-Черкасского были проведены успешные экспедиции на территории Хивинского ханства и Бухарского эмирата, и на озеро Иссык-Куль.

Кроме успешных экспедиций в отдаленные уголки империи и сопредельных государств, значительных успехов достигли отечественные геодезисты и картографы. В частности, в 1697-1701 гг. выдающийся русский картограф Семен Ульянович Ремизов создал «Большой чертеж Сибири», а в начале 1720-х гг. умом, талантом и стараниями Ф. Саймонова, К. Вердена, В. Киприянова, А. Зубова и Я. Брюса на карту Российской империи были нанесены Балтийское, Каспийское и Аральское моря и обширный бассейн реки Дон с его многочисленными притоками. Чуть позже, в 1727 г., под руководством обер-секретаря Правительствующего Сената И.К. Кирилова началась работа над составлением и изданием грандиозного «Атласа Всероссийской империи», которая была завершена в 1734 г.

Развитие географии, геодезии и картографии дали мощный импульс развитию принципиально новой отрасли научных знаний — геологии. В годы петровских реформ тысячи самоучек-рудокопов открыли более 120 крупных месторождений железа, меди, каменного угля, серы, серебра и даже нефти. В результате этих поистине революционных открытий в России впервые возникла новая отрасль производства — горнорудная промышленность, которая сыграла исключительно важную роль в экономическом развитии страны и, прежде всего, Уральского региона, где стараниями и трудом Н.А. Демидова, В.Н. Татищева и Я.В. Брюса были открыты десятки рудников и металлургических мануфактур.

В годы петровских преобразований значительные успехи были достигнуты в развитии инженерной мысли, техники и механики. Среди блестящей плеяды мастеров, которые оказали заметное влияние на эти прикладные отрасли научных знаний, следует назвать известных тульских оружейников Матвея Сидорова и Якова

Батищева, которые создали уникальные станки для поточного производства ружейных стволов и ковки железных подствольников, и знаменитого гидростроителя Михаила Сердюкова, который возглавлял строительство первой в России Вышневолоцкой системы каналов, Авдрея Константиновича Нартова, изобретателя токарных, токарнокопировальных, зуборезных и винторезно-суппортных станков, нового способа отливки трехфунтовых мортир, оптического прицела и других блестящих изобретений.

Бурные события петровской эпохи нашли свое достойное отражение в многочисленных исторических сочинениях, целый ряд которых были созданы по прямому указанию Петра и при его активном участии. Среди этих сочинений особой популярностью пользовались книга Федора Поликарпова «Гистория Свейской войны», более известная под названием «Журнал, или Поденная записка императора Петра Великого», и исторический трактат «Разсуждения о причинах Свейской войны» (1717), автором которой был видный русский дипломат, вице-канцлер Петр Павлович Шафиров.

Кроме того, в первой четверти XVHI в. неоднократно переиздавались знаменитый «Синопсис» ректора Киево-Могилянской духовной академии Иннокентия Гизеля, который на протяжении многих лет использовали в качестве учебника по русской и мировой истории.

Серьезный вклад в развитие исторической науки внес и знаменитый петровский Указ 1720 г., который предписывал собирать по всем монастырским обителям древние рукописи, летописные своды, хронографы, степенные книги и другие раритеты, в которых нашла свое отражение многовековая история Российского государства.

Еще одним заметным явлением культурной жизни страны стало открытие первого в России естественно-научно-исторического публичного музея — так называемого «Кабинета редкостей» или Кунсткамеры (1717), в которой были собраны различные зоологические, минералогические, биологические и иные коллекции, редкостные исторические и художественные экспонаты.

Несомненно, самым значительным событием научной жизни страны стало основание Петербургской Академии наук. Впервые идею о создании подобного заведения Петр I высказал еще в 1714 г. Однако чрезвычайная занятость царя на военном и дипломатическом фронтах, отложили реализацию этой идеи на долгие десять лет. Только в 1724 г. на специальном заседании Сената, в котором приняли участие сам император и его ближайшие соратники А.Д. Меншиков, П.И. Ягужинский, Ф.М. Апраксин, Г.И. Головкин и другие, был рассмотрен и одобрен проект создания Академии наук.

После подготовки устава и программы деятельности Академии, в создании которых Петр принял самое живое и активное участие, в январе 1725 г. был издан императорский указ об учреждении Петербургской Академии наук. В первоначальном виде Академия наук представляла собой синкретическую организацию, в которой органически сосуществовали собственно сама Академия, то есть собрание «ученых мужей» или академиков, университет для подготовки адъюнктов и гимназия при нем. В рамках Академии были созданы три отделения: математическое, физическое и гуманитарное, две лаборатории: химическая и физическая, и астрономическая обсерватория. Кроме того, в ее состав были переданы Государственная библиотека, созданная Петром I в 1714 г., Кунсткамера и Ботанический сад.

Первоначально в штате Академии наук было десять академиков с их адъюнктами по основным научным направлениям, а первыми действительными членами стали восемь выдающихся ученых с мировым именем, в том числе братья Иоганн и Даниил Бернулли, Якоб Герман, Жозеф Делиль и другие «ученые мужи».

Подводя общий итог, следует сказать, что Петр I приложил много усилий для создания новых научных и учебных заведений, повышения уровня и качества образования в России. По его инициативе и указу были основаны Академия наук, школы во всех губернских и крупных уездных городах, десятки профессиональных учебных заведений. При нем был совершен ряд крупных экспедиций и географических открытий, начато систематическое изучение окраин нашей страны. Заботясь о создании собственных научных и инженерных кадров, Петр направлял наиболее способных и одаренных учеников для обучения за границу. Все эти меры должны были способствовать одной цели: укреплению российского государства, увеличению его военного, промышленного и экономического потенциала на основе последних достижений науки и техники того времени. И поставленная цель была достигнута: наличие собственных инженерных и научных кадров, военных специалистов и образованных чиновников станет важнейшим фактором превращения России в великую мировую державу.

Список литературы:

1. Гобозов, И.А. Философско-историческое осмысление реформ Петра I и их последствий / И.А. Гобозов // Философия и общество. – 2019. – №2. – С. 40-61.
2. Ермолаев, И. П. Полный университетский курс лекций по истории России. Т. 2: Становление Российской империи (XVII-XVIII вв.) / И. П. Ермолаев. – СПб., 2017. – 640 с.
3. Кульпин Э.С. Уроки Петровской модернизации // Историческая психология и социология истории. – 2012. – Т. 5, № 1. – С. 93-110.

4. Спицын, Е. Ю. Российская империя XVIII - начала XX вв.: Полный курс истории для учителей, преподавателей и студентов. Книга 2 / Е. Ю. Спицын. – М.: Концептуал, 2015. – 448 с.
5. Швец, Ю. П. Петр I / Ю. П. Швец // Известия Алтайского государственного университета. – 2008. – №4. – С. 42-45.

ИМПЕРАТОР ПЕТР I КАК ОСНОВАТЕЛЬ РОССИЙСКОГО ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА

Тетерин Дмитрий Вячеславович, преподаватель
Михеева Ксения Владимировна, студентка
Глазунова Ольга Сергеевна, студентка
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Создание регулярного военного флота в России – историческая закономерность. Оно было обусловлено настоятельной потребностью страны в преодолении территориальной, политической и культурной изоляции, ставшей на рубеже XVII-XVIII вв. главным препятствием для экономического и социального развития Русского государства. Поэтому история российского военного флота тесно связано с историей России, её настоящим и будущим. С учетом сказанного изучение истории создания военно-морского флота России представляется весьма актуальным.

Целью нашего исследования является изучение вклада Петра I в создание российского военно-морского флота.

Процесс становления и развития российского флота при Петре I принято делить на несколько этапов. Начало этому процессу было положено, как ни странно, вдали от моря, в царской резиденции в селе Измайловском. Истоки интереса царя к морскому делу связаны с находкой Петром I и его голландским учителем Францем Тимерманом старого английского бота в сарае боярина Никиты Ивановича Романова. Достоинство ботика, который Петр впоследствии назовет «дедушкой русского флота», состояло в том, что паруса на нем были устроены так, что позволяли плавать против ветра. Петр опробовал его в водах Плещеева озера у Переславля-Залесского, и с тех пор мечта о настоящем плавании навсегда увлекла молодого царя.

Первое знакомство царя Петра с морскими просторами состоялось в 1693 г. в Архангельске. Воды Плещеева озера больше не устраивали его. Молодой Петр, увлеченный морским делом, решил посетить единственную тогда у России морскую

гавань в Архангельске на Белом море.

Можно представить, что испытал молодой человек, грезивший морскими просторами, когда увидел многокилометровый рейд перед городом Архангельском, заполненный русскими и иностранными судами, на мачтах которых – поднятые или свернутые паруса, трепещущие на ветру флаги европейских стран и городов, развевающиеся вымпела.

Специально к приезду царя двинскому воеводе А.А. Матвееву было велено построить у Архангельского города яхту, «которая б была к мореходному ходу годна». Строили яхту вологодские и двинские плотники под руководством голландских кораблестроителей. На этой яхте Петр впервые вышел в море. Общая протяженность первого морского похода Петра по Белому морю составила около 600 км.

Будучи в Архангельске в 1693 г. Петру пришло осознание того, что его юношеские забавы должны вылиться в создание полноценного российского флота как военно-морского, так и торгового. Недаром он назначил нового двинского воеводу Ф.М. Апраксина, перед которым поставил задачу создания первой в Архангельске флотилии и развитие внешней торговли.

По возвращению из Архангельска Петр Алексеевич принял решение закупить за рубежом галеры. Доставленные в Россию через Архангельск, они стали образцом для строительства собственных кораблей под Воронежем.

Новый этап в истории российского флота связан с Азовскими походами Петра I в 1695-1696 гг. Поражение российской армии под турецкой крепостью Азов привело Петра к осознанию необходимости создания регулярного военно-морского флота в России.

В 1695 году Петр предпринял первую попытку пробиться к морям там, где это казалось проще всего, при впадении реки Дон в Азовское море, а уже из него открывался путь в Черное и Средиземное моря. Выход к морю преграждала турецкая крепость Азов. Однако русская тридцатитысячная армия, осадившая крепость, не смогла её взять. Причин в том, что турецкий флот продолжал поставлять в осажденную крепость новых солдат, боеприпасы и провиант. Петр понял, что без поддержки с моря Азов не взять.

Всю зиму 1696 года, Петр I готовил российскую армию к новому походу. 30 октября 1696 г. Боярская дума по представлению царя Петра I приняла постановление «Морским судам быть ...», что стало первым законом о флоте и признание официальной датой его основания. Основным местом постройки судов был выбран Воронеж, стоящий на судоходной реке, имевшей прямое сообщение с Доном. Были построены 22 галеры по образцу голландскому, 4 брандера, 3 фрегата

и 2 галеаса.

К весне всё было готово. Начался второй Азовский поход. В мае 1696 года на новой 34-вёсельной галере «Принципиум» Пётр появился под Азовом во главе целой флотилии, а сухопутные войска, пополненные и отдохнувшие, снова обложили крепость с суши и построили в устье Дона батареи. На этот раз туркам отбиться не удалось, хотя оборонялись они отчаянно. Русский флот препятствовал подвозу к осаждённой крепости боеприпасов и продовольствия. Туркам пришлось сдаться.

Таким образом, Азовский флот, построенный зимой 1695-1696 гг. и предназначенный для содействия армии в кампании по овладению турецкой крепостью Азов, стал первой постоянной группировкой морских сил России.

С целью создания коалиции против Турции, Петр весной 1697 года направил «великое посольство» в Голландию, Англию и Венецию – великие морские державы того времени. Вместе с посольством было направлено более 100 человек для изучения кораблестроения и морского дела. В группу волонтеров под именем Петра Михайлова входил сам царь, который усердно изучал все премудрости строительства и вождения кораблей.

Союзников для продолжения войны с Турцией Петр так и не нашел, поэтому устремления Петра I были направлены на борьбу за выход к Балтийскому морю, которая вылилась в Северную войну со Швецией 1700 – 1721 гг. Противник обладал сильным военным флотом, что послужило главным аргументом для создания военного флота в Балтийском море.

Зимой 1702 года началась постройка верфи на реке Сясь, впадающей в Ладожское озеро. Здесь для нового флота были заложены первые боевые корабли – шесть 18-ти пушечных парусных фрегатов и 9 вспомогательных судов. В том же 1702 году в Олонецком уезде на реке Свирь была заложена Олонецкая верфь.

Датой основания Балтийского флота принято считать 18 мая 1703 года. Именно в этот день под командованием Петра I флотилия из 30 шлюпок с солдатами Преображенского и Семеновского полков одержала первую боевую победу, захватив в устье реки Невы два шведских военных корабля.

После победы в Северной войне Россия стала империей, Петр I – императором, а весь российский флот стал называться «Российским императорским флотом».

В ходе Северной войны Российский флот достиг пика своей боеспособности. В 1724 году в составе Балтийского флота числилось 32 линейных корабля (от 50 до 96 пушек на каждом), 16 фрегатов, 8 шняв, 85 галер и много небольших парусных и гребных судов.

О том, насколько значительным было развитие военно-морского флота при Петре I, свидетельствуют характеристики созданных при нем кораблей:

– фрегат «Пётр и Павел»: длина 32 м, ширина 7 м, осадка 2,7 м. На одной закрытой и на открытой палубах могло быть размещено до 40 пушек.

– линейный корабль 4 ранга «Гото Предестинация»: общее число орудий 58, длина 36 м, ширина 9,5 м, высота 45,8 м

– линейный корабль «Полтава». Стал первым линейным кораблём, заложенным и построенным в Санкт-Петербургском адмиралтействе. Водоизмещение 1200 тонн, длина 39,8 м, ширина 11,7 м, осадка: 4,6 м, общее число орудий 54

– линейный корабль 1 ранга «Пётр Первый и Второй». Один из крупнейших в мире кораблей своего времени. Первый 100-пушечный трёхпалубный линейный корабль российского флота. Строился по проекту и под руководством лично Петра I. Водоизмещение 2000 тонн, длина 55 м, ширина 15,5 м, осадка: 5,5 м

По мнению историков, сам Петр был незаурядным кораблестроителем, предложившим много новых технических решений, начиная с проектирования и кончая использованием морских судов. Стремясь добиться непрерывной работы верфей в течение года, Петр предложил спускать корабли даже зимой – в специально подготовленную для этого прорубь. С годами рос опыт царя-кораблестроителя. Начав с проектирования и строительства яхт и шняв, Петр закончил проектом и закладкой 100-пушечного корабля. Образцовым стал спроектированный им 64-пушечный корабль «Ингерманланд», построенный в 1715 году.

Петра отличало внимание ко всем вопросам формирования молодого российского флота, в том числе и к его медицинскому обеспечению. Так, в Уставе Морском, принятом Петром 13 апреля 1720 года, предусматривались меры по лечению раненых и заболевших моряков, меры санитарно-гигиенического характера, направленные как на создание условий для лечения, так и профилактики заболеваний (в том числе и инфекционных), обязательность контроля за лечением и питанием заболевших и раненых моряков, ответственные служащие на кораблях, осуществляющие как само лечение и создание соответствующих условий для лечения и профилактики заболеваний, так и осуществление контроля, а также и меры наказания за недобросовестное исполнение обязанностей по охране здоровья и лечения моряков, что в совокупности можно рассматривать как обеспечение и защиту прав на охрану здоровья экипажей судов Российского военно-морского флота, так и их прав как пациентов. Ряд положений Устава посвящен необходимым мерам, обеспечивающим благоприятные условия размещения больных для лечения,

снабжения медикаментами и питанием.

Подводя итог нашему исследованию, можно с уверенностью сказать, что император Петр I сыграл ведущую роль в создании военно-морского флота России. Именно в ходе Азовских походов 1695-1696 гг. и Северной войны 1700-1721 гг. определились основные задачи флота. Их перечень остается неизменным до настоящего времени, а именно: борьба против военно-морских сил противника, борьба на морских коммуникациях, оборона своего побережья с морского направления, содействие армии на приморских направлениях, нанесение ударов и обеспечение вторжения на территорию противника с морского направления. С момента своего основания и по сей день военно-морской флот остается верным защитником морских рубежей России. И великая заслуга Петра I состоит в том, что создавая флот, он заложил основы суверенитета и безопасности нашей Родины на долгие века, в том числе, современной России.

Список литературы:

1. Белоусов, И.И. Духовно-нравственные аспекты воспитания военных кадров российской армии и флота в XVIII веке / И.И. Белоусов // Армия и общество. – 2008. - №1. – С. 56-64.
2. Вагеманс, Э. Царь против царевича или первый корабль на Неве / Э. Вагеманс // Ученые записки Петрозаводского государственного университета. – 2021. – Т. 43. – №6. – С. 115-121.
3. Гостев, И.М. Колыбель российского флота: Архангелогородский период / И.М. Гостев // Петр Великий, Российская власть и общество в эпоху перемен: Сб. ст. – СПб.: Наука, 2019. – С. 32-61.
4. Исхаков, Э.Р. Законодательство Петра Первого по обеспечению и защите прав по охране здоровья и лечения заболевших и раненых моряков военного флота России согласно Морскому уставу 1720 года / Э.Р. Исхаков, С.Г. Аксенов // Вестник Казанского юридического института МВД России. – 2012. – №3. – С. 74-77.

ПЕТР I КАК ОСНОВАТЕЛЬ РЕГУЛЯРНОЙ РУССКОЙ АРМИИ

Тетерин Дмитрий Вячеславович, преподаватель
Рыжова Марина Евгеньевна, студентка
Дмитриева Алиса Сергеевна, студентка
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Как совершенно верно отметил историк конца XIX века Василий Осипович

Ключевский, война была главным движущим рычагом всех преобразований Петра I, а военная реформа – их начальным этапом.

После знаменитой военной реформы Ивана Грозного, проведенной в 1550-1556 гг., основу вооруженных сил Русского централизованного государства составляли поместная (дворянская) конница, иррегулярное стрелецкое войско и служилые («даточные») люди «по прибору». Позднее, в середине 1630-х гг., при царе Михаиле Федоровиче началось создание рейтарских, драгунских и солдатских полков так называемого «нового» или «иноземного» строя, которые, по сути, представляли собой прообраз будущей регулярной армии. Однако в царствование старшего брата Петра Фёдора и в период регентства его сестры царевны Софьи полки иноземного строя были распущены, так как их содержание слишком дорого обходилось казне. Комплектование войска Петр застал в полном расстройстве. Солдатские и рейтарские полки на мирное время распускались по домам и призывались на службу в случае надобности. Петру пришлось заново создавать постоянную, регулярную армию и повышать её боеспособность.

После подавления Стрелецкого бунта в 1699 г. специальным царским указом была ликвидирована поместная конница и расформированы почти все стрелецкие полки. Отныне основу русской армии должны были составлять полки нового строя, которые пополнялись двумя способами: или «кликали вольницу в солдаты», охотников, или собирали «даточных» людей с определенного количества всех тягловых (крестьянских и посадских), купеческих и дворянских дворов на пожизненную ратную службу.

Однако в ходе Северной войны со Швецией 1700 – 1721 годов, когда потребовалось быстро компенсировать убыль личного состава в войсках, Петр отказался от призыва «охочих» и «даточных» людей и сделал ставку на рекрутскую систему набора в армию. Первый полноценный рекрутский набор был проведен в 1705 г., и с этого момента весь рядовой состав русской армии и флота стал комплектоваться только за счет рекрутов.

Параллельно с изменением принципа комплектования армии началось ее глобальное перевооружение: на смену сабле, бердышу и пищали пришли более совершенные виды холодного и стрелкового оружия: в пехоте – фузея и ручная легкая мортира, в кавалерии – палаш и пика, а в артиллерии – гаубица и тяжелая мортира. Кроме того, в 1703-1704 гг. было введено единое обмундирование для всех регулярных частей: зеленые кафтаны и черные треуголки для инфантерии (пехоты) и артиллерии, и синие кафтаны и черные треуголки – для кавалерии.

На первых порах армейская служба регламентировалась разного рода инструкциями и наставлениями, в частности «Строевым положением» и «Учреждением к

бою», но в 1716 г. был разработан и введен в действие первый «Общевоинский устав».

К концу правления Петра русская регулярная армия насчитывала 85 полков (130 тысяч солдат и 5 тысяч офицеров) и состояла из трех родов войск – инфантерии (пехоты), артиллерии и кавалерии. Кроме того, довольно внушительную часть русской армии (70 тыс. штыков и сабель) составляли гарнизонные части и иррегулярные полки, формируемые из числа донских, запорожских, яицких и терских казаков, башкир, татар и калмыков.

Важнейшим условием существования сильной и боеспособной армии и флота стало создание широкой системы профессионального военного образования, поэтому в годы петровских реформ были открыты бомбардирская (1698), три артиллерийских (1701, 1712, 1721) и две военно-инженерных (1712) школы, Морская академия (1715) и другие специальные военные заведения.

При этом нужно заметить, что армии других великих держав сильно сокращались в мирное время, в то время как русская армия была постоянной. Преимущество в численности и в относительной дешевизне содержания вооруженных сил было достигнуто за счет того, что Россия первой из великих держав ввела рекрутскую повинность - однако рекрутская повинность была дополнительным тяжелым бременем для населения. Всего за годы петровского правления было проведено более пятидесяти рекрутских наборов, в ходе которых на пожизненную службу в регулярную армию и на флот было призвано около 285 тысяч человек.

Логичным продолжением военных реформ стал знаменитый «Табель о рангах», утвержденный Петром I в январе 1722 г., в соответствии с которым:

а) Произошел полный отказ от прежних принципов прохождения воинской службы. Отныне определяющими при продвижении по карьерной лестнице стали преданность делу, выслуга лет и другие личные качества и заслуги военного человека, а не его происхождение и положение предков.

б) Была создана принципиально новая система получения военных чинов: более высокий чин или ранг мог быть присвоен только после прохождения всей нижестоящей служебной лестницы.

в) Устанавливалась строго иерархическая, основанная на единых принципах, служебная лестница в армии от I ранга, который соответствовал званию фельдмаршала, до XIV ранга, который соответствовал званию прапорщика или корнета.

Результатом военных реформ Петра стало создание сильной боеспособной регулярной армии, которая разгромила шведов в ходе Северной войны и обеспечила возможность России отстоять свои национальные интересы в условиях жесткой

борьбы, приобрести выход в Балтийское море и занять достойное место в ряду сильнейших держав мира.

Список литературы:

1. Завражин, А. Влияние петровских преобразований на развитие России и укрепление ее вооруженных сил / А. Завражин // Военно-исторический журнал. – 2007. – №6. – С. 23-28.
2. Павленко, Н. И. Петр Великий / Н. И. Павленко. – М.: Мысль, 1990. – 591 с.
3. Спицын, Е. Ю. Российская империя XVIII - начала XX вв.: Полный курс истории для учителей, преподавателей и студентов. Книга 2 / Е. Ю. Спицын. – М.: Концептуал, 2015. – 448 с.
4. Швец, Ю. П. Петр I / Ю. П. Швец // Известия Алтайского государственного университета. – 2008. – №4. – С. 42-45.
5. Щеглова, Е. Н. Положение армии и флота при Петре I / Е.Н. Щеглова // Военный комиссариат Чувашской Республики. – 2012. – №8. – С. 193-197.

КРУЖКОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СИСТЕМЕ НЕПРЕРЫВНОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Туманова Екатерина Александровна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 1 «Пчёлка» г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Детство, детство- это радостная пора открытий. Именно в процессе ознакомления с природой и окружающей действительностью ребенок учится общаться, говорить, мыслить, осваивать нормы социальной и экологической этики.

В настоящее время уже никого не надо убеждать в том, насколько важно привить ребенку любовь к родному краю, его природе.

Отношение к своему родному краю во многом определяется впечатлениями, полученными детьми от общения с природой. Природа является источником не только материального, но и духовного существования человека. В общий процесс освоения природы обязательно включается и элемент познания ее, выработка гуманного отношения, осознанное поведение в природной среде.

Важно познакомить детей с растениями родного края, научить видеть их отличительные особенности, уметь вырастить, пересадить, радоваться жизни рядом с ними. Азбука природы должна изучаться с детства. Всё связано со всем. Не навреди! Ты не один в этом мире, в этом городе! Человек, ты разумен!

Взрослым и детям, необходимо учиться сохранять связь человека с природой и со всем миром, проявлять к природе дружественные, доброжелательные отношения, сообразные возможностям природы.

Засилье технократического мышления, высокие темпы урбанизации, наши социальные условия многократно усиливают отчужденность человека от природы, переводя эту задачу не только в разряд важнейших, но и трудноразрешимых. Необходим комплекс специальных последовательных мер для формирования особого отношения к природе как основной ценности нашей планеты.

Воспитание у ребенка любви к природе осуществляется в результате повседневной деятельности, развивающих игр, наблюдений, организации прогулок, непосредственного прикосновения к огромному и прекрасному миру живой природы.

Совершенно очевидно, что прививать детям любовь к природе надо с самого раннего возраста. Малыши восторгаются при виде бабочки, цветка, любого росточка и в то же время могут бездумно сорвать и выбросить, раздавить любое растение. Как же приучить их беречь и охранять природу, все живое, окружающее нас?

В. А. Сухомлинский считал необходимым вводить малыша в окружающий мир природы так, чтобы каждый день открывал в нем для себя что-то новое, чтобы рос исследователем, чтобы каждый его шаг был путешествием к истокам чудес в природе, облагораживал сердце и закалял волю. Есть свои секреты и у поля, и у луга, и у тихой лесной речушки, и у крошечной лужицы, оставшейся на глинистой дороге в перелеске после сильного дождя.

Экологическое образование будет более эффективным, если изучать природу не только по картинкам и фотографиям, но и через эмоциональное восприятие деревьев, трав, закатов, рассветов, через прямой контакт ребенка с природой.

Хотелось бы рассказать, как достигаются эти цели в работе кружка «Природа и умелые ручки». Главная задача данного кружка –научить воспитанников старшего дошкольного возраста выполнять из разнообразного природного материала различного вида аппликации, научить детей работать с природным материалом. Работа в кружке «Природа и умелые ручки» - прекрасное средство развития творчества, умственных способностей, эстетического вкуса, а также конструкторскогомышлениядетей.

Работа с природным материалом заключает в себе большие возможности сближения ребёнка с родной природой, воспитания бережного, заботливого отношения к ней и формирования первых трудовых навыков.

Знакомство с природой (экскурсии и прогулки) будит любознательность ребенка. Одно из определений любознательности в «Словаре по общественным

наукам» звучит, как «активный интерес к окружающему миру, к явлениям, к людям», и задача педагогов развивать это «активный интерес». Оно помогает понять многие явления, приучает видеть интересное там, где еще вчера, а для другого человека и до самого конца жизни не было и не будет ничего достойного внимания.

К сбору природного материала для кружка привлекаются и родители. Как оказалось, сбор ребенком растений для гербария и дальнейшие операции по засушке и систематизации — это отличная возможность продуктивного общения родителей и детей, когда прогулка в любимый парк или в лес превращается в увлекательное путешествие за знаниями, знакомство с местностью.Пожалуй, самым увлекательным способом изучения природы является наблюдение за растениями в природе, их сбор и оформление гербария. Гербарии помогают лучше узнавать родной край и познакомиться с растениями, которые растут в нашем крае.В ходе занятий расширяется кругозор детей, происходит знакомство с разновидностями растительного материала. Природные материалы дают огромные возможности для творчества. В процессе творчества у детей развивается воображение, мышление, они приобретают новые навыки.

Яркие, разноцветные листья и цветы радуют нас каждый сезон, однако, они способны дарить окружающим положительные эмоции круглый год. Из листьев и цветов можно сделать красивые аппликации, из цветов и листьев создаются целые картины и панно.

На занятиях больше внимания уделяется практическим занятиям.

Но, наряду с практическими занятиями по изготовлению аппликаций из семян, поделок из природного материала, применяются следующие методы и формы:

- ***словесные методы*** *(проведение бесед по теме: «Растения в нашем саду», «Берегите, природу!»; «Что же такое гербарий?;чтение художественной литературы; загадки про цветы и растения, объяснение, рассказ),*
- ***наглядные методы*** *(рассматривание предметов, картин и др., просмотр мультфильмов, наблюдения),*
- ***игровые методы*** *(дидактические игры: «Загадай мы отгадаем», «С чьей ветки детки?», подвижные игры «Найди пару», «1,2,3 к растению беги», «Садовник»;дидактические игры; игровые упражнения, игровые приёмы и др.).*

Таким образом, кружок «Природа и умелые ручки» не только вводит ребенка в удивительный мир творчества, дает возможность поверить в себя, в свои способности, предусматривает развитие у детей изобразительных, художественно-конструкторских способностей, нестандартного мышления, творческой индивидуальности, но и происходит знакомство детей с природой родного края,

дети получают много информации о природе родного края, закрепляют знания о деревьях и кустарниках. Это, в свою очередь, побуждает детей наблюдать, размышлять, рассуждать, высказывать интересные суждения.

Надо активно вовлекать детей в посильные для них практические дела по охране местных природных ресурсов. Таких дел очень много: это внутреннее и внешнее озеленение, уход за цветниками, сбор плодов и семян луговых и древесно-кустарниковых растений.

Список источников:

1. Лыкова И. А. Листопад в ладошках: Картины из листочков: Учеб.-метод. пособие: Для чтения взрослыми детям. - М.: ИД Карапуз, 2005 - 17 с.
2. Маркелова, О. Н. Поделки из природного материала. - Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2013. - 99 с.
3. Нагибина, М. И.Природные дары для поделок и игры: [Попул. пособие для родителей и педагогов] / М. И. Нагибина. - Ярославль: Акад. развития, 1997. - 188с.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

Тупкина Ирина Анатольевна, инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 53 «Изи патыр»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

В настоящее время здоровье является не только личной проблемой каждого человека, но и общественной. Особенно если этот вопрос касается маленького ребенка, в частности дошкольника. За охрану и укрепление его здоровья несут ответственность родители, педагоги, медицинские работники, и общество, в котором он живет и развивается.

Дошкольное образование в нашей стране в последние годы уделяет много внимания оздоровлению дошкольника, так как здоровье детей напрямую связано с благополучием нашего общества. Статистика состояния здоровья маленьких детей на сегодняшний день не дает возможности смотреть в будущее с оптимизмом. Если не уделять должного внимания улучшению здоровья детей, то с возрастом процент заболеваемости будет только расти. Поэтому мы решили уделить внимание — закаливанию.

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному

воздействию физических факторов окружающей среды (низкой и высокой температур, пониженного атмосферного давления) важная часть физической культуры, а также профилактических и реабилитационных мероприятий. Закаливание является довольно сильным оздоровительным средством. Закаливание в дошкольном возрасте следует рассматривать как важнейшую составную часть физического воспитания детей.

Чтобы получить положительные результаты от применения закаливающих процедур, необходимо соблюдать основные принципы:

1. Систематичность начатых процедур. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или механизмы, которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительность его к внешнему раздражителю снова повышается.

2. Постепенность увеличения дозировка раздражителя. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

3. Последовательность применения закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах раньше, чем с ними не проведены обливания.

4. Комплексность. Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т. д.), и если они не проводятся комплексно.

5. Учет индивидуальных особенностей ребенка. Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка, а также проконсультироваться с врачом.

6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам. Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети. Страх перед процедурами и тем более насильственное их проведение не будут способствовать положительному воздействию их на организм.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

Закаливание солнцем. Солнечные ванны укрепляют детский организм, улучшают сопротивляемость инфекциям, способствуют синтезу витамина D.

Закаливание воздухом. Воздушные ванны применяются с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом.

В нашем детском саду режим дня направлен на закаливание организма ребенка, и оздоровительная работа ведется постоянно и систематически. Все оздоровительные мероприятия выстроены в последовательную цепочку и равномерно распределены на весь день. Утро начинается с гимнастики. Она важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Так же с детьми 3 раза в неделю проводится физкультурные занятия.

Прогулку организуем 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой. Во время одевания на прогулку, следим, чтобы дети не надевали на себя много вещей. Переодевание для занятий также способствует закаливанию организма, так как некоторое время он получает воздушную ванну.

Необходимо отметить, что в течение всего оздоровительно-игрового часа происходит воздушное закаливание. Встав с постели, ребенок получает контрастную воздушную ванну, так как температура под одеялом приблизительно +38 градусов Цельсия, температура воздуха в спальной +19-20 градусов, температура в группе +22-24 градуса. Процесс перемещения ребенка из спальни в группу, в туалетную комнату, обратно в группу. Таким образом, происходит смена температурного режима, что так же является закаливающим фактором. Важно, чтобы продолжительность закаливающих процедур была не более 20 минут.

После дневного сна проводим гимнастику пробуждения. Дети в трусиках выполняют ряд упражнений. Это способствует закаливанию организма. Гимнастика пробуждения в кроватке, включает постепенное пробуждение ребенка и упражнения для различных групп мышц. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки. Гимнастику начинаю проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Воспитатель пробуждает каждого ребенка индивидуально, мягким поглаживанием, а затем мы выполняем 3-4 упражнения. Так создается постепенный щадящий переход от сна к бодрствованию. Упражнения проводятся из разных положений: лежа на спине, на животе, на боку. Комплекс упражнений разработан на год, меняется ежемесячно.

Главное правило - это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение. Длительность гимнастики в постели 2–3 минуты.

Далее дети переходят на ходьбу босиком, идут по дорожкам «Здоровья». Дорожки здоровья являются хорошим помощником в оздоровительной работе. Известно, что на стопах расположено множество активных точек, стимулируя их, мы положительно воздействуем на процессы, происходящие в организме. При ходьбе босиком по «дорожке здоровья» мы производим своеобразный массаж стопы и тем самым тонизируем весь организм.

Также мы используем нестандартные дорожки для профилактики плоскостопия, сделанные своими руками. Здесь используется принцип смены различных видов поверхности для воздействия на все биологически активные точки ступней ног.

Хождение босиком мы начинали при температуре пола не ниже 18 градусов. Вначале в носках (в течение 4-5 дней), затем полностью босиком по 3-4 мин. Ежедневно время процедуры увеличивали на 1 мин. и постепенно довели до 15-20 мин. Смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп, которое происходит главным образом под воздействием низких температур пола.

Затем проводим игровой массаж с предметами (бумага, карандаши, мячи, игры с прищепками и др.).

Необходимо отметить, что игровой массаж проходит в совместной деятельности и это приносит детям много радости. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках. Суть заключается в выполнении комплекса упражнений с носом.

Закаливание водой. Наиболее эффективный метод закаливания — закаливание водой. Он также должен прочно закрепиться в режиме дня дошкольника в ежедневных процедурах.

Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а, следовательно, и питанию. Умывание водой комнатной температуры оказывает на детский организм закаливающее влияние.

Начинали с воды температурой 30–32° и снижали ее каждые 2–3 дня на 2–3°. Уже через 10–15 дней дошли до комнатной температуры, затем до 16–18°. Это обеспечивает прекрасный закаливающий эффект и не создает опасности простуды.

Дети с большим удовольствием выполняют водные процедуры. Сначала умывают лицо, кисти рук, затем руки до локтя, а после и до плечевого сустава.

Активно применяем в оздоровлении детей «Рижский метод закаливания». На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек), далее ребенок встает в емкость с чистой водой и полощет ноги. После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек.

Необходимо отметить, что, осуществляя закаливание, необходимо соблюдать следующие условия:

Регулярность. Только это может обеспечить определенный успех. При этом начать нужно с беседы с родителями – они должны поддерживать эффект и в домашних условиях. Весь комплекс закаляющих мероприятий должен гармонично переходить из сада в дом, и из дома в сад.

Обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка. Ребенок должен чувствовать себя комфортно, не бояться, не плакать (во избежание негативной реакции закаливающие процедуры для детей должны проходить в форме игры) и при этом быть здоровым.

При организации оздоровительно-игрового часа весь контингент детей мы разбили на группы:

I группа. Дети здоровые, ранее закаливаемые, степень нагрузки для них постоянно увеличивается.

II группа. Дети здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, или дети, только что вернувшиеся с больничного.

III группа. Дети, имеющие хронические заболевания, или дети, вернувшиеся в дошкольные учреждения после длительных заболеваний.

В группе ведется журнал, в котором отмечаем, кто из детей, когда болел и на каком этапе закаливания произошел перерыв. Если ребенок не посещал детский сад из-за болезни или по другой причине, то следует снизить интенсивность закаливания (если перерыв составлял 10 и более дней – до начального уровня).

Все мероприятия, проведенные в детском саду, невозможно без участия семьи в этом процессе, так как целый ряд оздоровительных мероприятий необходимо продолжать и в домашних условиях. Участие родителей очень значимо во всей работе дошкольного учреждения. В группах оформили папки-передвижки для

родителей, регулярно проводим консультации. Ведь только благодаря совместной деятельности педагогов и родителей можно добиться наиболее значимых результатов в решении проблемы – снижения заболеваемости детей, укреплению их здоровья.

Закаливание детей будет эффективным в том случае, если оно проводится постоянно во все сезоны года и представляет собой не одно закаливающее воздействие, а комплекс мероприятий в повседневной жизни.

Хороший сон, нормальный аппетит, бодрое настроение детей, а в дальнейшем улучшение их физического развития и здоровья будут свидетельствовать о положительном действии закаливающих процедур.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Тюлькина Галина Григорьевна, учитель начальных классов
МБОУ «Образовательный комплекс «Школа № 29 г. Йошкар-Олы»
Мубаракшина Ксения Арнольдовна, тренер-преподаватель
МОУДО «Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Проблема формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста является одной из наиболее значимых в современной педагогике. С одной стороны, в текущем периоде происходит значительное ухудшение показателей уровня здоровья населения страны, и поэтому важно ориентироваться на воспитание здорового образа жизни молодого поколения. С другой стороны, именно в младшем школьном возрасте происходит активное усвоение, и развитие ряда ключевых правил, привычек, норм поведения, которые определяют жизнь человека в будущем. Поскольку уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения, а также уровня воспитания личности, то формирование осознанного отношения к здоровью младшего школьника является залогом его здоровья на последующих стадиях развития личности.

Особенности формирования здорового образа жизни у детей школьного возраста исследуются З.И. Айгумовой, Л.И. Божович, А.Р. Лурия, В.В. Давыдовым, Л.Ф. Тихомировой и др.

В широком понимании здоровье представляет собой «состояние полного

физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Формирование основ здорового образа жизни выступает одной из базовых задач процесса развития детей младшего школьного возраста, что обусловлено рядом психолого-педагогических особенностей развития личности ребенка данного возраста.

Отмечая биологические (физиологические) детерминанты развития младшего школьника педагоги подчеркивают, что в младшем школьном возрасте «происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов)».

Формированию представлений о здоровом образе жизни именно в младшем школьном возрасте способствуют также изменения в сфере самосознания ребенка данного возраста. Благоприятная психоэмоциональная среда, ассоциированная с используемым стилем учителя, являясь базовыми условиями и компонентами здоровья ребенка, выступают в качестве индикаторов самооценки личности ребенка младшего школьноговозраста, в связи с чем важно обеспечить благоприятное развитие среды для предотвращения искажений самооценки. По-прежнему ведущим в формировании ценностной картины мира ребенка остается социальное окружение. Происходит постепенное усиление развития исследовательских способностей ребенка младшего школьного возраста, среди которых особое место занимают наблюдательность, внимательность, способность устанавливать взаимосвязи и пр. Значение развития данных способностей для формирования здорового образа жизни ребенка состоит в том, что определяющее место в структуре мер по развитию потребности в здоровом образе жизни является личный пример. На данном этапе велика роль педагогического сообщества и родителей – именно они определяют, каким будет будущее ребенка, поскольку лишь «под влиянием наставников возможен качественный сдвиг в представлениях о качестве жизни».

Важным условием для формирования соответствующих представлений о здоровом образе жизни является проведение комплексной работы, учитывающей психолого-педагогические особенности развития детей в данном периоде.

Работа по формированию основ здорового образа жизни является комплексной педагогической задачей, в связи с чем деятельности по развитию представлений младших школьников о своем организме, привычках, правилах гигиены осуществляется в рамках образовательной деятельности на различных предметах – окружающий мир, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, литература и т.д.

Вместе с тем, учитывая психолого-педагогические особенности развития детей младшего школьного возраста, повышенную потребность детей в двигательной активности, наряду с общеобразовательной программой реализуются программы внеурочной деятельности. Их реализация позволяет обеспечить баланс форм и методов обучения,способствует лучшему освоению материала, изучаемого в рамках основной программы, стимулирует познавательный интерес ребенка в непрерывном развитии. Решение задачи по формированию основ здорового образа жизни детей младшего школьного возраста также осуществляется в рамках внеурочной деятельности. Внеурочная деятельность может рассматриваться как универсальное средство развития не только интеллектуальных, но и физических, творческих, эмоциональных, нравственных возможностей ребенка, сочетая в себя принципы вариативности и комплексности организации внеурочной деятельности.

Между МБОУ «Образовательный комплекс «Школа №29 г. Йошкар-Олы» иМОУДО «Детско-юношеский центр «Азимут» г. Йошкар-Олы» заключен договор о сетевом взаимодействии. Детско-юношеский центр «Азимут» реализует 20 образовательных программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности.

Педагоги Азимута разработали дополнительную общеразвивающую физкультурно-спортивную программу «Основы спортивного туризма и спортивного ориентирования». Данная программа ориентирована на работу с учениками одного класса начальной школы, но при этом учитывает индивидуальные особенности детей. Целью программы является – формирование потребности к здоровому образу жизни средствами спортивного туризма и спортивного ориентирования.

Задачами программы являются: приобретение основных знаний, умений и навыков по спортивному туризму и по спортивному ориентированию; воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, дисциплинированности, ответственности, инициативности и взаимоуважения; всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка; укрепление здоровья.

Содержание дополнительной образовательной программы раскрывается в двух основных блоках: основы спортивного ориентирования и основы спортивного туризма. Оба блока включают в себя теоретическую и практическую подготовку. Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, сформировать культуру здорового образа жизни, умения применять полученные знания в жизни. Практическая подготовка заключается в обучении конкретным навыкам каждого вида спорта и применении полученных знаний.

В основу программыположеныдве основные группы педагогических

технологий: групповыездоровьесберегающие технологии. Групповая технология предполагает деление учебной группы на подгруппы для выполнения конкретных задач, при этом задание выполняется таким образом, что виден результат каждого участника. В основе группового метода заложена одновременная работа со всей группой.

Здоровьесберегающая технология рассматривается как система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Данная технология раскрывается в условиях обучения (адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания), рациональная организация образовательного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями), соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка, создание благоприятного эмоционально-психологического климата.

Формой контроля освоения программы является участие в соревнованиях городского уровня по спортивному ориентированию и спортивному туризму, а также участие в походе выходного дня с контролем применения освоенных туристских навыков.

Таким образом, формирование потребности здорового образа – одна из основных задач процесса развития детей младшего школьного возраст, поскольку именно в этом возрасте формируется комплексная ценностная характеристика собственного здоровья и здорового образа жизни. Для развития комплексных представлений о здоровье у детей младшего школьного возраста целесообразно использовать дополнительные формы занятий в рамках внеурочной деятельности.

Список литературы:

1. Иванова И.В. Авторские программы внеурочной деятельности как основа сетевого взаимодействия между основным и дополнительным образованием в освоении ФГОС НОО // Воспитание школьников. 2015. №7. – С. 20-28.
2. Иванова И.В., Макарова В.А. Воспитание и социализация детей и молодежи в системе дополнительного образования // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2015. №8. – С.14-20.
3. Тихомирова, Л.Ф. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для академического бакалавриата. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 251 с. – URL: https://biblio-online.ru/book/zdorovesberegayuschaya-pedagogika-442123 (дата обращения: 29.03.2022). – Текст: электронный.
4. Чумаков, Б.Н. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие для студентов сред.

спец. и вузов. – Москва: Пед. о-во России, 2004. – 415 с. – URL: http://pedlib.ru/Books/5/0122/5_0122-20.shtml (дата обращения: 29.03.2022). – Текст: электронный.

САМОЛЕЧЕНИЕ: «ЗА» и «ПРОТИВ»

Тюлякова Юлия Николаевна, преподаватель
ГБПОУ «СМК им. Н. Ляпиной»
Самара, Самарская область

«Поди ты сладь с человеком!
Всю жизнь не ставит в грош докторов,
а кончится тем, что обратился наконец к бабе,
которая лечит зашёптываньями и заплевками,
или, ещё лучше, выдумывает сам
какой-нибудь декохтиз невесть какой дряни,
которая, бог знает, почему вообразится ему
именно средством против его болезни…»
Н.В. Гоголь. «Мёртвые души»

Самолечение–самостоятельное применение методов лечения и лекарственных препаратов без рекомендации врача.

До появления профессиональных лицензированных врачей проблемы самолечения не существовало – человек был вынужден самостоятельно решать свои проблемы. Некоторые люди, обладающие большим жизненным опытом, становились «целителями»,«шаманами», «повитухами», «костоправами». Постепенно при храмах и философских школах возникали центры, в которых проводилось обучение методам терапии.В 1960-70-е годы прошлого века самолечение было признано нежелательным явлением, способным привести к ухудшению состояния больных, несвоевременному оказанию медицинской помощи.В настоящее время отношение ВОЗ к нему кардинально поменялось. Весь цивилизованный мир уверенно переходит на активное самолечение, точнее на сочетание самолечения с врачебной помощью в случае крайней необходимости. Объясняется это не только очень высокой стоимостью современной медицины, но и всё более активной жизненной позицией, которую стали занимать люди, когда речь заходит об их здоровье.

В 1994 году по решению Международной ассоциации производителей безрецептурных препаратов термин «самолечение» был заменен на «ответственное самолечение».Преимущества самолечения: экономия времени и средств

потребителей;медицинские работники получают возможность уделять больше времени пациентам, которые действительно нуждаются в рекомендациях; снижение нагрузки на медицинские службы, когда их ресурсы ограничены; приобретение семейного опыта лечения.

Недостатки самолечения:самолечение ведет к осложнению заболевания;вследствие самолечения истинная картина заболевания искажается, что препятствует своевременному установлению диагноза и лечению; при самолечении не учитывается несовместимость препаратов; лекарства при самолечении принимаются без учета индивидуальных особенностей организма, их побочных действий и противопоказаний; самолечение опасно для пожилых людей, для беременных женщин и детей; серьезную опасность представляет самолечение минеральной водой, при котором могут обостриться хронические заболевания почек, желудочно-кишечного тракта, язвенная болезнь.

Самолечение недопустимо: если больной имеет психическое заболевание;когда больной находится в престарелом, детском возрасте или в крайне слабом физическом состоянии; если есть подозрения на острую хирургическую патологию или острое инфекционное заболевание; когда самолечение не дает результатов и состояние больного ухудшается.

Целью данной работы является определение отношения студентов ГБПОУ«СМК им. Н.Ляпиной» к самолечению и примененииюнекоторых аспектов самолечения.

Для проведения исследования была разработана анкета, опрошено 60 респондентов (студентов 1 и 4 курсов). При обработке данных выяснилось, что больше половины наших студентов предпочитают лечиться самостоятельно, обращаясь за медицинской помощью лишь в самом крайнем случае.

Таким образом,17%опрошенных студентов 1 курса выбирают самолечение, 78% – обращаются к врачу, 5%–не болеют. Среди опрошенных студентов 4 курса: 10%–обращаются к врачу,87%– лечатся самостоятельно и 3% – не болеют.На вопрос, сожалеют ли студенты о том, что вовремя не обратились к врачу, ответы были следующими: сожалели–29%, не сожалели–58%, самостоятельно не лечились–13%.Прибегали к самолечению при головной боли 47% респондентов; при болях в животе – 32%, при зубной боли – 21%.

Что именно является ориентиром для студентов при самостоятельном лечении? Именно этот вопрос становится актуальным при выявлении такого большого количества людей, самостоятельно оказывающих себе помощь при различных заболеваниях. Ответы же оказались следующими: собственный опыт – 15%, советы друзей и близких–27%,рекомендации врачей, полученные ранее –10%,

рекомендации работников аптек – 25%, медицинские справочники и интернет – 23%.Основная часть респондентов прибегают к самолечению при первых признаках заболевания, а остальная часть опрошенных приострых болях. Одной из наиболее распространенных причин отказа от квалифицированной медицинской помощи является нежелание студентов пропускать учебные занятия.

По имеющимся данным анкетирования можно констатировать, что наиболее употребляемыми препаратами являются спазмолитики. Количество респондентов, изучающих инструкцию препаратов перед их употреблением, составило 90%.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: студенты ГБПОУ «СМК им. Н. Ляпиной» прибегают к самолечению чаще всего при возникновении головных болей и болей в ЖКТ. У большинства студентов проявляется положительная реакция на самолечение, то естьотсутствуют побочные действия и осложнения. Более частой причиной самолечения является нежелание пропускать занятия.Студенты 4 курса чаще и осознанней подходят к методам самолечения, так как они изучили основную часть таких медицинских дисциплин, как фармакология, терапия, диагностика, и имеют личный практический опыт по применению лекарственных средств.

Рекомендации по итогам исследования:

- ✓ Не спешите принимать лекарства при первом же появлении неприятных симптомов.
- ✓ Постарайтесь понять причину недомогания.
- ✓ Не используйте «любимое» лекарство на всякий случай при любых недомоганиях.
- ✓ Не принимайте несколько лекарственных средств одновременно.
- ✓ Перед приемом лекарственных средств внимательно изучите инструкцию.
- ✓ Каждую болезнь надо лечить по возможности минимальными дозами лекарств. Принцип «большая доза –большая помощь» ошибочен. Передозировка чревата новыми неприятностями.
- ✓ Самолечение должно быть недолгим. Если неприятности затягиваются, необходимо обращаться к специалистам.
- ✓ Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением при потере сознания или помутнении сознания, параличе отдельных частей тела, впервые появившихся перебоях в работе сердца, неясных болей в груди или животе, при беременности.

Самолечение может быть использовано для предупреждения и лечения симптомов и недомоганий, не требующих медицинских консультаций или наблюдения. Однако, имеется ряд серьезных проблем, которые необходимо рассмотреть, прежде чем делать вывод о потенциальной полезности самолечения. Любой продукт для самолечения должен быть безопасен при применении. Это

подразумевает доступность необходимой потребителю информации и недопущение любой задержки в диагностике и терапии заболевания, не подлежащего самолечению.

Список ссылок на ресурсы Интернета:

1. http://www.100let.net/9samolechenie.htm
2. http://ru.wikipedia.org/wiki/Самолечение
3. http://kp.ua/daily/020310/217440/

МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ОБУЧАЮЩИЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

Федотова Людмила Николаевна, учитель-логопед
МБДОУ № 92 «Искорка»
Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Появление компьютерных технологий заставляет специалистов образования разрабатывать различные модели их использования.

Задача учителя-логопеда в свете современных требований образования состоит не только в том, чтобы создать условия практического овладения языком для каждого учащегося, но и выбрать такие инновационные методы коррекции, которые позволили бы активизировать познавательную деятельность учащегося в процессе логопедического занятия.

Компьютер — это необходимое, но не достаточное условие, нужно еще и другое - учебное цифровое оборудование, коммуникации, цифровые образовательные ресурсы, техническая и методическая поддержка. В связи с этим становится особо актуальным приобретение специализированных компьютерных программ, учитывающих общие закономерности и особенности развития детей с недостатками устной и письменной речи.

Специфика коррекционного обучения заключается в том, что ведущим компонентом содержания логопедического занятия являются не основы наук, а способы различных видов деятельности – говорение, аудирование, чтение и письмо. Все программы, используемые на логопедических занятиях, в разной мере соответствуют этим требованиям и используются в качестве ассистирующей технологии логопедической помощи детям, испытывающим трудности в обучении.

Простота в установке и управлении делают доступными интерактивные

программы во время логопедических занятий любому ребёнку.

Во время использования компьютерных обучающих игр в ходе логопедического занятия соблюдаются педагогические требования: применение в качестве практических заданий или упражнений не превышает в общей сложности 15 минут.

Систематическое и последовательное использование мультимедийных обучающих программ в процессе логопедических занятий позволило значительно сократить время на формирование и развитие языковых и речевых средств, коммуникативных навыков, высших психических функций – внимания, памяти, словесно-логического мышления, эмоционально-волевой сферы, осуществить индивидуализацию и дифференциацию коррекционного обучения.

У ребенка развиваются:

- восприятие, зрительно-моторная координация, образное мышление;
- познавательная мотивация, произвольная память и внимание;
- произвольность, умение построить план действий, принять и выполнить задание.

Он овладевает новым способом, более простым и быстрым, получения и обработки информации, меняет отношение к новому классу техники: не только играть, но и получать знания, выполнять упражнения. Это вызывает у детей большую эмоциональную и интеллектуальную готовность к дальнейшему развитию умственных и творческих способностей.

Психологи отмечают: чем раньше ребенок познакомится с компьютером, тем меньше психологический барьер между ним и машиной, так как у ребенка практически нет страха перед техникой. Почему? Да потому, что компьютер привлекателен для детей, как любая новая игрушка, а именно так в большинстве случаев они смотрят на него. Процесс обучения ребенка с нарушением речи требует длительного времени и отнимает у него много сил. Интерес к занятиям с логопедом у ребенка со временем утрачивается, так как эти занятия часто носят монотонный характер, теряется желание говорить «правильно и красиво». Тем более что в настоящее время возросло количество детей, у которых к нарушениям речи присоединяется и синдром дефицита внимания и гиперактивности. В работе с такими детьми требуется особый индивидуальный подход, так как они нуждаются в постоянной эмоциональной поддержке на занятиях.

Используя в своей деятельности информационно-коммуникативные технологии с целью повышения эффективности процесса коррекционно-логопедического воздействия, логопед при этом решает следующие задачи:

− повышение мотивации детей к логопедическим занятиям;

− формирование сотрудничества и новых форм общения между ребенком и

логопедом;

- адекватная (осознанная) оценка ребенком своих действий во время занятий с компьютерной программой;
- положительное эмоциональное состояние ребенка в процессе занятий, как залог успеха.

Осознанное отношение ребенком своему речевому дефекту, а, следовательно, и желание его исправить, т.е. мотивация – одна из центральных задач в логопедической работе. Часто одного опыта владения методикой коррекции речи и желания логопеда недостаточно для успешного логопедического воздействия. Ребенок часто не хочет заниматься, ему просто надоедает ежедневное проговаривание слогов и слов, называние картинок с целью автоматизации звука. В этом случае одним из средств оптимизации процесса коррекции могут служить компьютерные программно-методические средства. Общение детей дошкольного возраста с компьютером начинается с компьютерных игр, тщательно подобранных с учетом возраста и учебной направленности.

Специально разработанные компьютерные программы, которые может в своей работе использовать логопед, несут обучающий и развивающий характер. Для работы с дошкольниками и младшими школьниками прекрасно подойдут следующие компьютерные программы:

- компьютерная программа «Фабрика игр», где 10 логических игр на развитие пространственной ориентации, мелкой моторики, внимания, реакции, цветового восприятия и логического мышления;
- специально разработанная программа «Развивайка для малышей» из серии «Обучение с приключением», которая рассчитана на развитие творческих способностей в непринужденной форме: пазлы с изображением животных, звуковые картинки-загадки, волшебные картинки-раскраски и др.;
- компьютерная программа «Маленький искатель» дает возможность создавать самостоятельно тексты, рисунки, задачи, строить музыкальные логические цепочки, отгадывать загадки и находить предметы-отгадки на рисунке, ненавязчиво научиться классифицировать под руководством веселого и внимательного «компьютерного героя» в игре «Обручи»;
- серия компьютерных программ «Гарфилд: малышам, дошкольникам, первоклассникам, второклассникам и т.д.», где ребенок вместе с мультяшным котом Гарфилдом учится читать, писать, познает лексику и орфографию, изучает алфавит, но все это обучение носит игровой характер, постоянно звучит похвала и подбадривание, а неудача не несет негатива;
- программа «Веселая азбука» представляет собой мультфильм-путешествие по

волшебному лесу вместе с зайчонком, у которого пропала азбука, при этом необходимо выполнять интересные задания обучающего характера, а в награду получить различные неожиданные эффекты, которые очень нравятся детям;

- компьютерная программа «Головоломки для веселых и находчивых» содержит 100 логических задач для младших школьников, при решении которых ребенок должен находить нестандартные решения, при этом всегда можно увидеть верный ответ.

Детские компьютерные игры составлены так, что ребенок может представить себе не только единичное понятие или конкретную ситуацию, но и получить обобщенное представление обо всех похожих предметах или ситуациях.

Работая с компьютером, ребенок рано начинает понимать, что предметы на экране - это не реальные вещи, а только знаки этих реальных вещей. У детей начинает развиваться так называемая знаковая функция сознания, то есть понимание того, что есть несколько уровней окружающего нас мира - это и реальные вещи, и картинки, схемы, слова или числа и т.д.

Занятия детей на компьютере имеют большое значение не только для развития интеллекта, но и для развития мелкой моторики. В любых играх самых простых и сложных детям необходимо учиться нажимать пальцами на определенные клавиши, что развивает мелкую мускулатуру рук. Не зря бытует такое выражение «наша речь на кончиках наших пальцев». Существует даже простой мини-тест речевой готовности ребенка: его просят поочередно показать один, два, затем три пальца руки. Если ребенок делает это свободно, это говорит о том, что артикуляционная моторика практически сформирована. Ученые отмечают, что чем больше мы делаем мелких и сложных движений пальцами, тем больше участков мозга включается в работу, это относится и к работе зрительного анализатора. Чем внимательнее мы всматриваемся в то, над чем работаем, тем больше пользы нашему мозгу. Мозг ребенка одновременно выполняет несколько видов деятельности: следит за изображением, отдает команды пальцам рук и при этом еще и думает над заданием. Вот почему так важно формирование моторной координации и координации совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов, что с успехом достигается на занятиях детей на компьютере.

Кроме всего перечисленного, компьютерные игры учат детей преодолевать трудности, контролировать выполнение действий, оценивать результаты. Благодаря компьютеру становится более эффективным обучение целеполаганию, планированию, контролю и оценке результатов самостоятельной деятельности ребенка, через сочетание игровых и неигровых моментов.

Правильное использование компьютера приводит к повышению мотивации

детей к занятиям с логопедом, к адекватной оценке ребенком своих действий, к формированию сотрудничества между ребенком и логопедом. Ребенок воспринимает логопеда как помощника, к советам которого необходимо прислушиваться.

При этом формируется такая форма общения между ребенком и педагогом, которая необходима как дошкольнику, так и младшему школьнику для обучения в школе. Общаясь с компьютерным героем во время занятия, ребенок начинает спрашивать логопеда о том, что нужно сделать, чтобы выполнить то или иное задание. Он радуется, когда «независимый» компьютерный герой «дарит» ему подарки. Ребенок при этом постоянно стремится исправить свои ошибки, чтобы его «компьютерный друг» и логопед похвалили его. При этом и у логопеда появляется стимул в работе, интерес к дальнейшей организации своей деятельности. Интерес становится взаимным, а это уже является залогом успешной работы. Ребенок с нетерпением ждет очередного занятия с логопедом, кроме того, стремится выполнять «компьютерные» домашние задания.

На тех занятиях, где используется компьютер, дисциплина всегда лучше. В результате занятий у многих детей сглаживается негативизм. Если на замечания логопеда ребенок часто реагирует негативно, то на замечания компьютерного героя дети не обижаются, ведь после каждого успешно выполненного задания они получают «приз», при этом ребенок эмоционально реагирует на такое поощрение и радуется виртуальным подаркам, чуть ли не больше, чем настоящим.

Таким образом, использование компьютера позволяет индивидуализировать процесс коррекции речи, способствует положительному эмоциональному состоянию детей в процессе занятий, значительно повышает эффективность работы логопеда.

Литература:

1. Лынская М.И. Организация логопедической помощи с использованием компьютерных программ // Логопед в детском саду. – 2006. № 6.
2. Новосельцев С. “Мультимедиа — синтез трех стихий”. Компьютер–Пресс, 7’91.
3. Степанова М. Ребенок и компьютер // Директор школы. – 2000. № 5.

БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА-СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ПРЕОДОЛЕНИЮ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Чеснокова Елена Юрьевна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 64 г. Йошкар-Олы «Колобок»

Хорошая речь - важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее речь ребенка, тем легче ему высказывать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее развивается его психика.

Биоэнергопластика включает в себя три базовых понятия:

- «био» - человек как биологический объект;
- «энергия» - сила, необходимая для выполнения определенных действий;
- «пластика» - плавные движения тела, рук, которые характеризуется непрерывностью, энергетической наполненностью, эмоциональной выразительностью.

Биоэнергопластика – это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки.

Исследования отечественных физиологов *(М. М. Кольцова, В. М. Бехтерев, А. А. Леонтьев и др.)* подтверждают связь развития рук с развитием мозга. В головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движения пальцев рук, расположены очень близко. Стимулируя тонкую моторику и активизируя тем самым соответствующие отделы мозга, мы активизируем и соседние зоны, отвечающие за речь. Взаимосвязь моторной и речевой зон проявляется в том, что человек, который затрудняется с выбором подходящего слова, помогает себе жестами, и наоборот: сосредоточенно рисующий или пишущий ребенок непроизвольно высовывает язык.

Биоэнергопластика синхронизирует работу полушарий головного мозга, улучшая внимание, память, мышление, речь.

Принцип биоэнергопластики - сопряжённая работа пальцев и кистей рук и артикуляционного аппарата, движения рук имитируют движения речевого аппарата. Комплекс упражнений, согласно принципу биоэнергопластики, способствует развитию подвижности артикуляционного аппарата, что, в свою очередь, оказывает влияние на точность в усвоении артикуляционных укладов.

Этапы работы с применением биоэнергопластики:

- Диагностический (сбор анамнеза, обследование общей, мелкой и артикуляционной моторики)

- Эмоциональный (создание положительного настроя)

- Основной (отработка артикуляционных упражнений с последующим подключением ведущей руки, а затем и второй руки).

Преимущества биоэнергопластики:

- оптимизирует психологическую базу речи;
- улучшает моторные возможности ребёнка по всем параметрам;
- способствует коррекции звукопроизношения, фонематических процессов;
- синхронизация работы речевой и мелкой моторики сокращает время занятий, усиливает их результативность.

Использование биоэнергопластики в ДОУ способствует повышению работоспособности воспитанников, активизации познавательного интереса, благотворно воздействует на психику дошкольника, на его состояние физического и психического здоровья, обеспечивает успешность ребенка в процессе образовательной деятельности.

Советы:

1.Практический материал, который используется в системе биоэнергопластики, должен быть доступен ребенку. Ребенок может его потрогать, использовать, поиграть так, как он этого хочет, а затем подавать его в нужном контексте.

Ребенок должен положительно воспринимать практический материал, для этого нужно его обыграть.

Наглядный материал, его количество и качество (по количеству детей, по качеству материала) должен быть безопасным и не нанести вред кожным покровам рук.

Использовать образность при работе с материалом. Придумывать различные игры и игровые приемы. Героев, используя атрибутику по биоэнергопластике.

2.Поэтапное выполнение действий и упражнений (как держать тот или иной материал, в какой руке, каким образом фиксировать начало действия, конец).

3.Индивидуальность в подаче материала. Работать с каждым ребенком индивидуально сначала, затем подгруппой, последний этап – фронтально.

4.Качество выполнения действий. Обязательно учитывать индивидуальные возможности детей, их моторную активность, многократность выполнения каждого действия, показывать начало действия, середину действия, конец.

5.Использовать ритм, темп действий с атрибутикой по биоэнергопластике, согласно индивидуальных возможностей детей. Учитывать состояние моторики пальцев, согласованность действий, ритм медленный – движения на каждое слово, слово делят на слоги – движения на каждый слог, поэтапное чередование

медленного и быстрого темпов – по мере овладения детьми синхронным действием руки и речи.

6. Запоминание текстовок идет постепенно. Речевой материал должен быть доступен каждому ребенку по пониманию его и по произношению.

7. Подбирая дополнительный речевой материал к каждому этапу и каждой части комплекса, следует учитывать цели данного раздела, особенности подачи материала, строго придерживаться очередности частей. Эти игры и упражнения могут усложняться и наоборот дробиться, в зависимости от состояния центральной нервной системы и индивидуальных возможностей детей.

Для своих воспитанников мною были изготовлены перчатки для выполнения артикуляционной гимнастики с биоэнергопластикой. Перчатки разные, яркие, интересные, вызывают у детей желание поскорее их надеть, и включиться в работу.





Предлагаю вашему вниманию примерный комплекс упражнений, которые я использую в своей работе.

1. «Окошко»: широко открыть рот, одновременно раскрыть обе руки, широко растопырив пальцы. Под счет до 5 удержание статичной позы. Закрыть рот – собрать руки в кулаки. Упражнение повторяется 3-4 раза.

2. «Заборчик»: растянуть губы в широкой улыбке, обнажив зубной ряд, поставить перед собой обе руки ладонями к себе с соединенными пальцами. Под счет до 5 удержание статичной позы. Закрыть рот – собрать руки в кулаки. Упражнение повторяется 3-4 раза.

3. «Хоботок»: вытянуть губы вперед, как при произношении звука У, вытянуть соединенные ладонями руки вперед перед собой. Под счет до 5 удержание статичной позы. Убрать губы – собрать руки в кулаки. Упражнение повторяется 3-4 раза.

4. Чередование «Окошко» - «Хоботок». Динамическое упражнение с чередованием поз.

5. Чередование «Заборчик» - «Хоботок». Динамическое упражнение с чередованием поз.

6. «Лопаточка»: открыть рот, высунуть широкий расслабленный язык, рука

перед собой ладонью вверх, пальцы соединены между собой. Удерживать позу под счет до 5. Закрыть рот – собрать руки в кулаки. Упражнение повторяется 3-4 раза.

7. «Чашечка»: широко открыть рот, загнуть передний и боковые края языка в форме чашечки, рукой также показать чашечку. Удерживать позу под счет до 5. Закрыть рот – собрать руки в кулаки. Упражнение повторяется 3-4 раза.

8. «Качели»: рот открыт, переставлять кончик напряженного языка под счет раз-два к верхней губе, затем к нижней губе. Сопровождать одновременными синхронными движениями ладоней обеих рук вверх –вниз. Динамическое упражнение.

9. «Часики»: рот открыт, губы растянуты в улыбке, переставлять напряженный язык от одного уголка рта к другому, сопровождать одновременными синхронными движениями ладоней обеих рук влево - вправо под счет раз-два. Динамическое упражнение.

10. «Вкусное варенье»: открыть рот, облизать напряженным языком губы по кругу и «нарисовать» круг ладонями перед собой. Упражнение повторяется 3-4 раза.

11. «Конфетка»: языком «нарисовать» 5 кругов на внутренней поверхности щеки справа, затем слева. «Нарисовать» 5 кругов пальцем в воздухе перед собой справа – затем слева.

12. «Парус»: рот открыт, поставить кончик напряженного языка на бугорки за верхними резцами. Правая рука ладонью вниз расположена перед собой горизонтально, левая рука перпендикулярно к ней расположена вертикально. Под счет до 5 удержание статичной позы.

13. «Маляр»: рот широко открыт, языком водить по твердому небу от горла к зубам и обратно, не закрывая рта. Водить пальцами левой руки по ладони правой, которая расположена вертикально перед собой ладонью вниз. Динамическое упражнение.

14. «Лошадка»: цоканье языком. Соединять ладони перед собой: одна рука «язык», вторая – «нёбо». Динамическое упражнение.

15. «Толстячок»: надуть обе щеки, соединить пальцы обеих рук, образуя шар. Под счет до 5 удерживать статичную позу. Упражнение повторяется 3-4 раза.

Когда ребенок полностью освоит упражнения, можно рассказать сказку, стихотворение. На данном этапе воспитанник самостоятельно выполняет артикуляционные упражнения с движениями рук.

«Движенья рук – как взмах крыла,
Без них полёт не состоится…
Желаю счастья и добра!
И лучшее ещё случится!»

ЕВАНГЕЛЬСКИЕ СЮЖЕТЫ В РАБОТАХ РУССКИХ ХУДОЖНИКОВ XIX ВЕКА

Шабрукова Людмила Альбертовна, преподаватель
Аглиуллина Инзиля Ильсуровна, студентка
Платонова Юлия Геннадьевна, студентка
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

В современном мире приходиться часто наблюдать, как обесцениваются многие понятия, о которых раньше говорили и писали с особым уважением. Особенно это заметно на примере того, что принято называть нравственностью и духовностью. Наше общество пытается найти пути решения этих проблем. Один из таких способов является изобразительное искусство, несущее высокие духовно-нравственные идеи. Особенной глубины эта тема достигла в работах русских художников 19 века, написанных на евангельские сюжеты. Они поднимают в своих картинах глобальные, вечные проблемы христианской морали и ищут пути их решения. Нет непроходимой грани между религиозным и светским пониманием духовности. Духовность – это осознание святости и стремление к ней. Вплоть до XV века искусство было преимущественно религиозным. В отличие от европейских живописцев, источником вдохновения русских художников стал Новый Завет (Евангелие), образ самого Иисуса Христа. Впервые в истории мирового изобразительного искусства русские художники второй половины XIX века подошли к трактовке образа Христа не как Бога, но как человека. Из всего Евангелия ими были выбраны такие сюжеты, в которых совершенно растворяется божественное, нереальное и ярче всего проявляется обыкновенный человеческий характер. На примерах некоторых картин художников можно разобраться, насколько Евангельские сюжеты актуальны в наше время.

Одним из художников XIX века, обращавшихся к Евангельским сюжетам, был Иван Крамской в картине «Христос в пустыне». Фигура духовного учителя изображена несколько согнутой, что говорит нам о тяжелом бремени, которое Христос взял на себя. Пески напоминают нам о горах и каньонах, где Иисус, сидящий над ними, кажется нам неким гигантом. За спиной Христа простирается огромное небо. Изображение также несет внутренний импульс, который заставляет нас думать о чем-то очень важном и главном в нашей жизни. В этой картине раскрыта тема выбора жизненного пути человека, поиска смысла жизни.

Картина В. Васнецова «Распятие Христа ». "Распятие Христа" максимально лаконично и сдержанно в красках. По центру картины изображен распятый на кресте Иисус Христос. Судя по спокойному выражению изможденного лица и

нимбу над головой, он уже умер. У его окровавленных ног сидит Мария, в скорби молитвенно сжав руки, а рядом апостол Иоанн, с трудом сдерживающий рыдания от горя, которому только что умирающий учитель поручил заботу о Богоматери и нарек его ее сыном. Практически весь фон картины – черно-коричневый, и лишь вдали едва светлеет горизонт, предвещая скорое Воскресение Спасителя. В этой картине раскрыта тема прозрения, показано значение любви и сострадания в жизни каждого человека.

Картина И. Репина «Воскрешение дочери Иаира». Несмотря на всю драматичность, картина оставляет надежду и незримую уверенность в совершении чуда, воскрешении девочки. В итоге девочка все-таки очнется, поэтому характеризуется полотно, скорее надеждой, чем трагичностью. Обстановка в помещении достаточно мрачная. Правая часть картины неосвещенная, лишь лица стоящих за спиной Иисуса людей выхватывают горящие свечи. Скорбящие родители чуть в затемнении не отходят от постели дочери, надеясь на великое чудо воскрешения. В картине раскрыта тема борьбы жизни со смертью и значение веры в жизни человека.

Картина Н.Ге «Тайная вечеря». Судя по выражению лица, Иисус находится в глубокой задумчивости. Он уже знает о предательстве самого близкого своего ученика – Иуды Искариота. Но не об этом печалится сын Божий - он скорбит о потере любимого ученика и черной душе предателя, проданной за тридцать сребреников. На холсте изображен момент, когда Иисус объявляет, что один из учеников предаст его и, обращаясь к Иуде, просит делать это скорее. Именно Иуда, замотанный в темную ткань плаща, стоит на первом плане, собираясь уходить. Он отделен от других учеников уже не только духовно, но физически противопоставлен сидящей группе. Его силуэт напоминает крылатую фигуру.Художник представляет апостола падшим ангелом, символом дьявольского начала в человеке.В картине поднимается вопрос о смысле предательства.

Картина Н.Ге «Что есть истина». На его полотне всего две фигуры – это Иисус Христос и Понтий Пилат. Картина изображает момент допроса Христа Пилатом, после которого тот признал Иисуса невиновным. Фигура Христа покрыта тенью, в то время как на Пилата падают яркие солнечные лучи. Человек, осудивший богочеловека на смерть, вычурно и броско одет, имеет крупную фигуру и расположен на переднем плане. При этом Христос худ, некрасив и скромно одет. В картине раскрыта тема поиска истины, соотношение духовного и материального в жизни человека.

Духовность – это свойство человеческой души, которое заставляет духовные, нравственные и интеллектуальные интересы ставить выше материальных благ.

Всегда особенностью русской культуры был тот высокий духовно-нравственный потенциал, который и поднял ее на вершину культурно-исторического прогресса. Главной чертой русской культуры стало пристальное внимание к внутреннему миру человека. Великие просветители русской культуры считали ее задачей воспитание духовности, тех высоких нравственных качеств, которые завещаны нам в Библии. И среди всех видов искусств одно из главных мест в этом плане занимает живопись. Образ Христа на этих картинах заставляет задуматься об истинном смысле пребывания человека на земле, о силе человеческих страданий, о возможности безграничной любви к ближнему, ко всему человечеству. Картины учат любить, прощать, понимать, сочувствовать, жить и умирать достойно званию Человека.

Интернет - источники:

1. https://muzei.club/hristos-v-pustyne
2. https://muzei.club/voskreshenie-docheri-iaira
3. https://bank.nauchniestati.ru/primery/doklad-na-temu-kartiny-russkih-hudozhnikov-na-evangelskie-sjuzhety/
4. https://muzei.club/tajnaya-vecherya-2
5. https://nsportal.ru/ap/library/literaturnoe-tvorchestvo/2012/08/27/evangelskie-syuzhety-v-russkoy-zhivopisi-xix-veka-dukhovno
6. https://azbyka.ru/otechnik/Dimitrij_Polohov/pravoslavnoe-ponimanie-nravstvennosti/

«ЮНОСТИ ЧЕСТНОЕ ЗЕРЦАЛО» - ПЕРВОЕ ПОСОБИЕ ПО ЭТИКЕТУ В ЭПОХУ ПЕТРА I

Шабрукова Людмила Альбертовна, преподаватель
Веселова Евгения Андреевна, студентка
Богданова Оксана Дмитриевна, студентка
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Книга «Юности честное зерцало или показание к житейскому обхождению» издана в 1717 году по указу Петра I.

«Юности честное зерцало» - пособие для обучения и воспитания детей дворянского сословия. Появление этой книги можно назвать значительным событием в истории детской литературы. Предполагаемые составители издания – епископ Рязанский, Муромский Гавриил и Яков Брюс, сподвижник Петра. Источниками послужили разные русские и переводные тексты, в том числе трактат Эразма Роттердамского и Кариона Истомина «Домострой». «Зерцало» было издано

в соответствии с духом петровских реформ, когда основу всей книгопечатной продукции составляли разного рода руководства и наставления.

В России слово «этикет» распространилось в XVIII веке во времена Петра I. Именно в период его правление начал складываться дворцовый этикет, который сочетал в себе древнерусские традиции и обычаи в европейских правилах поведения.

Петр I в предисловии к книге указал, что воспитанного человека украшают 3 добродетели: «Приветливость, смирение и учтивость».

В первой части были помещены азбука, таблицы слогов, цифр и чисел, а также нравоучения из священного писания. Книгу можно считать одним из первых пособий по обучению гражданскому шрифту и арабскому написанию цифр, введенными указом Петра I в 1708 году вместо прежнего церковно-славянского обозначения.

Вторая часть – это собственно «зерцало», то есть правила поведения для «младых отроков» и девушек. Это первая печатная книга для детей и юношества, написанная на живом русском языке, украшенная пословицами, поговорками, меткими выражениями. « Юности честное зерцало» на долгие годы стало руководством о правилах хорошего тона и поведения в обществе. О популярности этого издания можно судить хотя бы по тому, что только в 1717 году книга была переиздана дважды и подвергалась переизданиям вплоть до конца XIX века.

Приведём некоторые строчки из книги «Юности честное зерцало», связанные профессией медицинского работника:

Когда им говорить с людьми, то должно им благочинно, учтиво, вежливо, но а не много говорить.

Потом слушать, и других речи не перебивать, но дать все выговорить и потом мнение свое, что достойно, предъявить. Ежели случится дело и речь печальная, то надлежит при таких быть печальну и иметь сожаление.

А ежели кто совету пожелает или что поверит, то надлежит советовать, сколько можно и поверенное дело содержать тайно.

Без спросу не говорить, а когда и говорить им случится, то должны они благоприятно, а не криком и ниже с сердца, или с задору говорить, не яко бы сумозброды. Но все, что им говорить, имеет быть правда истинная, не прибавляя и не убавляя ничего.

Младый отрок должен быть бодр, трудолюбив, прилежен и безпокоен, подобно как в часах маятник, для того что бодрый господин ободряет и слуг: подобно яко бодрый и резвый конь учиняет седока прилежна и осторожна.

А также рекомендации для девушек:

Един токмо цвет в девицах приятен, то есть краснение, которое от стыдливости происходит.

Девушка должна быть богобоязненной. Об этом свидетельствуют целых 8 пунктов наставлений: любить Слово Божие, охотно ходить в церковь, причащаться, размышлять о своих грехах, молиться, исповедоваться, верить в Бога твердо и без сомнений, носить крест.

Опускайте глаза вниз каждый раз, когда видите добра молодца. Так вы убережете сердце от любовных чар его.

Не забывайте про уши! В красноте своей они не должны уступать щекам.

Ваши щеки должны гореть краснотой, ибо целомудрие есть стыд всего грешного и бездуховного.

В старом русском и церковнославянском языке «зерцало» – трехгранная призма с орлом наверху и с тремя указами Петра I.

Зерцало – упрощенное название зерцального доспеха, а также его главной детали.

В иконописи – изображение прозрачной сферы в руках архангела, символ предначертания, предвидения, переданного архангелу Богом.

Норма и правила этикета, во время правления Петра I характеризуется столкновением и смешением повседневной жизни двух тенденций – традиционной и европейской. Это был переломный период. Смена внешнего облика была символичным проявлением выбора того или иного пути развития страны, выражением приверженности к определенному типу культуры, но за внешними атрибутами обыкновенно стояло важное внутренне содержание. В петровское время были заложены важные основы в преобразовании дворянской семьи.

Данное издание на долгие годы стало руководством хорошего поведения в обществе. Молодому дворянину вменялось учиться иностранным языкам, фехтованию, танцам и верховой езде, послушание родителям и старшим. Девицам должно было учиться смирению, трудолюбию, молчаливости, а также с почтением относиться к родителям. Уделено в книге внимание правилам поведения на государственной службе, за столом, при общении с другими людьми. Фактически, это первый в России учебник этикета.

Сейчас подросток так же, как и триста лет назад нуждается в правилах поведения в различных областях своей жизни, чтобы вырасти полноправным членом общества, быть приятным собеседником, востребованным сотрудником, стать разносторонней развитой личностью. В этом источник «Юности честное зерцало» полностью оправдывает актуальность и в наши дни .

Однако, некоторые нюансы и деформированная направленность правил на

ограниченную часть общества не позволяют рассматривать этот документ как полноценный свод правил для современного подростка. Тем не менее, его историческая значимость заслуживает особого интереса и побуждает исследовать его с точки зрения изучения особенностей развития российского общества.

Интернет - источники:

1. https://nsportal.ru/ap/library/literaturnoe-tvorchestvo/2016/04/28/uchebno-issledovatelskaya-rabota-aktualnost-dlya
2. https://museum-sport.spb.ru/wp-content/uploads/2019/02/yunosti-chestnoe-zerkalo.pdf
3. https://nsportal.ru/shkola/istoriya/library/2018/02/25/yunosti-chestnoe-zertsalo
4. https://infourok.ru/prezentaciya-yunosti-chestnoe-zercalo-2554984.html
5. https://gorenka.org/index.php/sunduchok/6363
6. https://diletant.media/articles/27756760/
7. https://activityedu.ru/Blogs/interesting/yunosti-chestnoe-zercalo-kakim-pravilam-povedeniya-uchili-detey-dvoryan/

ДОБРО РЯДОМ

Шабрукова Людмила Альбертовна, преподаватель
Домрачева Анастасия, студентка
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

В настоящее время нашей жизни добровольческая деятельность становится все популярнее. В разных волонтерских направлениях человек может себя реализовать. Добровольная помощь на протяжении веков была чертой русского народа (помощь погорельцам, помощь при строительстве домов, на проводах в армию, гуманитарная помощь в другие страны).

Хочется остановиться на таком направлении, как социальное волонтерство. Оно направлено на помощь людям с ограниченными возможностями здоровья, пожилым, одиноким людям, детям - сиротам, малообеспеченным гражданам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

В колледже с 2013 года разработан и претворяется в жизнь социально-педагогический долгосрочный проект «Тропинками добра», главной целью которого является социальная поддержка (социально-бытовая, физкультурно-оздоровительная, психологическая) незащищенных категорий населения силами волонтеров. В рамках проекта медицинский колледж сотрудничает с ГБУ РМЭ «Люльпанский центр для детей-сирот и детей оставшихся без попечения

родителей», ГБУ РМЭ «Савинский детский дом-интернат для умственно отсталых детей». Наши волонтеры проводят санитарную просветительскую работу, пропагандируют здоровый образ жизни («Вредные привычки», «Пагубное влияние курения и алкоголя на здоровье человека», «Зарядка - наш друг», «Личная гигиена», «Лекарство под ногами», «О поведении на воде и солнце», «Первая помощь при укусах насекомых», Уроки Трезвости, тренинги на различные темы и другие). Ежегодно проводились новогодние представления для дошкольников и младших школьников (вручали каждому новогодние подарки, фруктовые наборы, шоколадки), товарищеские матчи по футболу со сборной командой детского дома, которая не раз становилась победителем Всероссийских соревнований. Как для детей, так и для взрослых организовывали тематические концертные программы, а с более младшими ребятами проводили развивающие игры.

В ГБУ РМЭ «Йошкар-Олинский дом-интернат для престарелых и инвалидов «Сосновая роща» ежегодно весной и осенью осуществляем акции «Чистые окна», «Чистый город», в которых участвует около 300 наших студентов, они всегда готовы и рады помочь пожилым людям.

К сожалению, реальность настоящего времени в связи с пандемией не дает нам возможность посещать вышеуказанные организации так часто, как бы нам хотелось. Но пути помощи для социальных волонтеров есть разные. Нашими преподавателями и студентами осуществляется благотворительная помощь, такая как, оснащение медицинским оборудованием кабинета лечебной физкультуры в детском доме.

В практической волонтерской деятельности мы учимся общению с разными слоями населения. В нашей деятельности воспитываются такие качества, как умение выслушать человека, коммуникативность, сопереживание, сострадание, умение работать в команде, т.к. чаще всего наша волонтерская деятельность осуществляется группами.

Волонтерами становятся прежде всего для осуществления помощи другим, реализации себя и приобретения бесценного жизненного опыта.

БИСЕРОПЛЕТЕНИЕ, КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ КОМПОНЕНТ В РАБОТЕ ПЕДАГОГОВ В ДОУ

Шалаева Снежана Александровна, воспитатель
МБДОУ «Детский сад № 90 г. Йошкар-Олы «Крепыш»

Здоровьесбережение - это организация
самого процесса обучения и воспитания,
комплекс мер и системных мероприятий,
которые обеспечивают здоровьесберегающую образовательную среду,
условия для сохранения и укрепления здоровья,
формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.
Безруких М.М.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считается невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

В образовательных и медицинских учреждениях разных стран мира в настоящее время все более активно применяется такой инновационный здоровьесберегающий подход, как психотерапия искусством. Согласно международной классификации, психотерапия искусством представлена четырьмя направлениями:

- ✓ драматерапией (психотерапией посредством сценической игры);
- ✓ музыкальной терапией (психотерапией посредством звуков и музыки);
- ✓ танцевально-двигательной терапией (психотерапией посредством движения и танца);
- ✓ арт -терапией (психотерапией посредством изобразительного творчества).

Арт -терапия – естественный и бережный метод исцеления и развития души через художественное творчество, активно развивающийся как комплекс психотерапевтических методик. Направления арт-терапии соответствуют видам искусств, а разнообразие техник практически неограниченно. Бисероплетение

является одним из направлений арт-терапии.

Исследователями разных стран установлено, а практикой подтверждено, что уровень развития речи и интеллекта детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Речь совершенствуется под влиянием кинетических импульсов от пальцев рук, поэтому уделяю большое внимание для развития мелкой моторики рук, используя разнообразные упражнения, игры. Для этой же цели решила заняться с воспитанниками бисероплетением. Интенсивное воздействие бисеринок на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, что повышает функциональную деятельность головного мозга, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, тонизирует весь организм.

Технология бисероплетения развивает не только ручную умелость детей, но и сенсомоторику (согласованность в работе глаза и руки), помогает осваивать сенсорные эталоны: величину, форму, цвет, структуру поверхности. При бисероплетении зрачок находится в постоянном движении, что является гимнастикой для него, а это благотворно действует на зрение.Бисер очень необычный материал, он привлекает ребят своими яркими, разноцветными красками, развивает у них цветовосприятие, помогает изучать цветовую гамму. Занятия с бисером приучают детей к терпению, аккуратности и настойчивости, способствуют организованности и исполнительности, развивают познавательные интересы. Считаю, что все эти качества будут необходимы в школьные годы, да и в дальнейшей жизни они будут нелишними.

Бисероплетение, как и любое творческое занятие, способствует самовыражению и постоянному творческому росту ребенка. Переплетая бусинки, дошкольники непроизвольно их считают, добавляют или убавляют ряды, знакомятся с разными геометрическими формами. В процессе обучения плетению из бисера у детей развивается кисть, пространственное мышление, речь, мышечная память, повышается концентрация внимания, формируется такие качества как усидчивость и терпеливость.

Можно сделать вывод, что бисероплетение выполняет следующие функции:

- ✓ коррекционно-развивающую - это развитие и коррекция всех психических функций (восприятия, внимания, мышления, моторики и координации движений и т.д.);
- ✓ обучающую - это расширение знаний и представлений о самом себе, других, окружающем мире, раскрытие творческих способностей детей, умения видеть необычное в предмете исследования;
- ✓ коммуникативную - это развитие умения позитивного общения и сотрудничества;

- ✓ релаксационную – это преобразование деструктивных форм энергии в социально-адаптивную форму деятельности, снятие психоэмоционального напряжения;
- ✓ воспитательную –это развитие нравственных сторон личности ребенка, любви к труду, процессу творчества и познания.

Василий Алексеевич Сухомлинский сказал: «Чем больше мастерства в детской ладошке, тем умнее ребенок». Научно доказан факт того, что дети, которые занимаются творчеством, намного расторопнее и целеустремлённые, нежели те, с которыми недостаточно занимались в детстве. Ну и, конечно, дети учатся не только делать подарки своими руками, но и дарить их и доставлять радость себе и близким.

Таким образом, бисероплетение для детей способствует всестороннему развитию личности и является здоровьесберегающим компонентом в работе педагогов ДОУ.

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА БЛАГОПОЛУЧИЯ ОБЩЕСТВА

Шмелева Наталия Петровна, преподаватель
БПОУ «Чебоксарский медицинский колледж» Минздрава Чувашии
Чебоксары, Чувашская Республика

Духовное здоровье согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с жизненными стрессами, продуктивно учиться и работать. В этом смысле психическое здоровье является основой благополучия и эффективного функционирования человека и сообщества.

ВОЗ выделяет следующие критерии психического здоровья:

- осознание постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- критичность оценки результатов своей деятельности;
- соответствие психических реакций социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами;
- способность планирования собственной жизнедеятельности и реализация планов;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Духовное здоровье зависит от множества факторов, таких как:

- умения строить свои взаимоотношения с другими людьми;
- способности анализировать обстановку;
- умения прогнозировать развитие различных ситуаций и строить модели своего поведения.

Человек становится личностью в обществе других людей. Процесс социализации продолжается практически всю жизнь, но особенно он интенсивен у детей и подростков [3]. Основными институтами социализации являются семья и образовательные учреждения, а конкретными носителями норм и правил выступают родители, педагоги, сверстники. Последующая профессиональная деятельность также оказывает социализирующее воздействие на человека, из чего следует, что процесс формирования личности постоянен.

Понятие здоровья тесно связано с понятием благополучия. При этом основой человеческого здоровья все больше выступает его духовная составляющая. Духовное здоровье обеспечивается системой мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем, достигается умением жить в согласии с собой, обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий.

Семья во многом определяет активность и инициативу жизненных позиций человека. Этому способствуют близкое эмоциональное общение, естественно возникающая совместная деятельность родителей и детей. Именно дети и подростки особенно восприимчивы к убеждениям, поведению и укладу жизни семьи. Приоритетным направлением духовного воспитания в семье должно быть формирование нравственных качеств личности, которые являются фундаментом здоровья. Для этого необходимо развивать доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, верить в собственные силы и доверять миру. Именно духовно-нравственное воспитание раскрывает в человеке культурно-творческие способности, формирует осмысленно уважительное отношение к себе и к миру, готовностью помогать нуждающимся в помощи, милосердию.

Милосердие - действенное проявление сострадательности, «любовь на деле», вид социального взаимодействия. Милосердие, являясь следствием сострадания, представляет собой душевную предрасположенность, следование эмоциональному порыву [1]. «Истинное милосердие — это желание приносить пользу другим людям, не думая о вознаграждении». Философская основа понимания милосердия заложена в трудах древних мыслителей Аристотеля, Конфуция, Платона, Гиппократа и других, относивших данное качество к важнейшим человеческим добродетелям. Милосердие есть самое истинное выражение бескорыстного добра. В медицинской деятельности милосердие представляет собой единство сопереживания, сочувствия, сострадания больному. Медицинский работник должен обладать такими качествами, как понимание, терпение, забота и самоотверженность.

В современном мире понятие “милосердие” неразрывно связано со словом

“волонтер”, которое в дословном переводе означает “доброволец”, “поступающий по собственной воле”. Волонтерство – так называется движение, в которое с каждым годом вовлекается все больше и больше людей, глобальный процесс объединения людей, стремящихся внести вклад на благо своей страны и мирового сообщества. Волонтерская помощь в медицинских организациях – одно из основных направлений деятельности Движения, созданное для повышения качества и скорости оказания помощи пациентам [4]. «Волонтеры-медики» ЧРО ВОД работают по нескольким общественно-важным направлениям:

-помощь медицинскому персоналу в лечебно-профилактических учреждениях;

-профилактика социально-значимых заболеваний;

-популяризация кадрового донорства.

Основоположник Российской терапевтической школы М.Я. Мудров придавал первостепенное значение гуманному отношению к пациенту и ключевыми качествами медицинского работника называл «бескорыстие, правдивость, ученость, скромность, трудолюбие, культурность, коллегиальность, совершенствование своих знаний и любовь к Родине». «Человек - высшая ценность» таков основополагающий принцип медицинской этики. Медицинская этика требует постоянной работы над собой как в профессиональном, так и моральном плане, сдерживание отрицательных и негативных эмоций, ведь известно, что слово лечит. Медицине, этой особой сфере человеческого бытия, требуются люди честные, мудрые и самоотверженные. Сохранение благородных этических традиций и составляет главную задачу медицинской деонтологии. Поэтому в системе подготовки и воспитании будущих медиков приоритетной является этическая, моральная сторона обучения, основанная на принципа профессиональной чести, гуманизма и ответственности.

Духовная практика преподавателя способна поддерживать у обучающегося мотивацию, убежденность, добросердечие - способность принимать в себя то благое, что способствует генерации положительных эмоций, полезных для социального, психологического, физического здоровья [2]. Преподаватель обязан заботиться о своем авторитете, о развитии своей личности, ее духовного потенциала, что является значимым фактором качества образовательного процесса. Процесс образования будущего специалиста - это не только формирование профессионально значимых знаний и умений, но и личности профессионала, системы ценностей, на которые он будет ориентироваться в своей профессиональной деятельности.

Вопрос духовно-нравственного становления и воспитания является одной из ключевых проблем современного общества. Перед семьёй, образовательными учреждениями стоит задача воспитания ответственного гражданина, имеющего

ценностное отношение к своему здоровью, уважение семейных ценностей. Решение данной задачи строится на формировании устойчивых духовно-нравственных свойств и качеств личности.

Библиографический список:

1. Седанкина Т.Е. Душевность и духовность: диалектика внешнего и внутреннего. 2020;13(1):135-148
2. Творогова Н. Д. Благополучие субъективное // Клиническая психология: энциклопедический словарь / под общ. ред. проф. Н.Д. Твороговой. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Практическая медицина, 2016. С. 111-112.
3. Шорыгина, Т. А. Беседы о характере и чувствах. Методические рекомендации./Т. А. Шорыгина. — Москва.; ТЦ Сфера, 2015. — 96 с.
4. https://medicin.cap.ru/

О ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ГБПОУ РМЭ «ЙОШКАР-ОЛИНСКИЙ МЕДКОЛЛЕДЖ» В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Сергеева Надежда Валентиновна, преподаватель
Шургин Кирилл Денисович, студент
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

В условиях угрозы распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 70 волонтеров колледжа в составе группы общественных санинструкторов в период летних каникул с 5 июля по 31 августа 2021 года работали в поликлиниках города: ГБУ РМЭ «Поликлиника № 1 г. Йошкар-Олы», ГБУ РМЭ «Поликлиника № 2 г. Йошкар-Олы», ГБУ РМЭ «Поликлиника № 3 г. Йошкар-Олы», ГБУ РМЭ «Поликлиника № 4 г. Йошкар-Олы», ГБУ РМЭ «Поликлиника ММЗ г. Йошкар-Олы». ГБУ РМЭ Волжская Центральная районная поликлиника, ГБУ РМЭ «Поликлиника № 1 г. Волжск», ГБУ РМЭ «Поликлиника № 2 г. Волжск», ГБУ РМЭ «Поликлиника № 3 г. Волжск». Добровольцы осуществляли санитарно-просветительскую деятельность по предупреждению распространения новой короновирусной инфекции (COVID-19): раздача буклетов, листовок, памяток («Лучшая защита – это вакцинация COVID-19»).

Добровольцы (волонтеры) помогали в регистратурах поликлиники: принимали и переадресовали звонки, осуществляли телефонное напоминание о приеме, запись на вакцинацию от новой коронавирусной инфекции COVID-19 (Волонтеры

заполняли бумажную и электронную документацию в пунктах вакцинации. Участвовали в проведении термометрии, в контроле масочного режима и социальной дистанции. Добровольцы оказывали помощь тем, кто приходил на прививку, помощь заключалась в заполнении документов, а также регулировали пропускную способность кабинетов, где специалисты проводили иммунизацию)

Волонтеры колледжа проводят профилактические беседы на тему: "Лучшая защита - это вакцинация!" в таких учреждениях как: ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий», ГБПОУ РМЭ «Торгово-технологический колледж», ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский технологический колледж», ГБПОУ РМЭ «Марийский лесохозяйственный техникум». Целью беседы являлась - призвать студентов учреждений к добровольной вакцинации. Материал был направлен на формирование грамотного понимания ситуации распространения коронавирусной инфекции. Участники встречи были проинформированы о том, какие вакцины существуют на данный момент, как и где можно сделать прививку.

В рамках Всероссийской акции в 2021 году «Добро в село» под руководством Минздрава РМЭ организовано 6 выездов волонтеров для проведения профилактических, диагностических и просветительских мероприятий на территории ФАПов Республики Марий Эл.

Дополнительная информация:

- Временные методические рекомендации. Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции COVID-19 (версия 15 от 22.02.2022)
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 04.02.2022 № 58н
- Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Гам-КОВИД-Вак
- Памятка для граждан о действиях в случае бессимптомного или легкого течения новой коронавирусной инфекции и острой респираторной вирусной инфекции
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 13.01.2022 № 8н "Об утверждении перечня медицинских противопоказаний к проведению профилактических прививок против новой коронавирусной инфекции COVID-19" (Зарегистрирован 17.01.2022 № 66893)

ПОДВИЖНАЯ ИГРА С ДИДАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ, КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРОГУЛКЕ

Элянова Елена Семеновна, воспитатель
МДОУ д/с № 4 «Теремок»
Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

Здоровьесбережение детей стало одним из приоритетных направлений государственной политики в программе модернизации российского образования. Федеральный образовательный стандарт направил внимание педагогов на охрану и укрепление физического, психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Между тем, в многочисленных публикациях последних лет отмечается прогрессивное снижение уровня здоровья населения, и в первую очередь, наиболее социально и биологически уязвимых его групп, к которым относятся и дети. Следовательно, задачи оздоровительного направления в системе дошкольного воспитания и образования продолжают оставаться наиболее значимыми.

Трудно переоценить значение прогулки. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Солнце, воздух и вода не только биологическая потребность живого организма, но и дозированный стрессор, который необходим для повышения адаптационных резервных возможностей человека.

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетными становятся интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для общения со сверстниками, подвижных игр и прогулок. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

Таким образом, назрела острая проблема поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Этому, как нам представляется, способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей на прогулке.

Игра не исчерпала ещё своих возможностей и продолжает активно воз-

действовать на развитие дошкольников. Ярко выраженная в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций головного мозга - это положительно сказывается на усвоении детьми знаний и представлений и создает предпосылку к успешному овладению элементами учебной деятельности.

Подвижная игра может исполнять роль дидактической со всеми её особенностями. В этом случае её можно назвать подвижной игрой с дидактической направленностью. Благодаря ощущению радости движения ребенок выполняет дидактическую задачу игры более эффективно без ущерба для здоровья. Подвижная игра с дидактической направленностью протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и умственную работоспособность, отодвигая возникновение утомления.

В подвижной игре дидактической направленности достигается две цели: физическое развитие и решение познавательных задач.

При этом сохраняется оздоравливающее влияние и укрепление физического и психического здоровья.

Используются игры не только рекомендованные программой «От рождения до школы», но и авторские («Цветы», «Разноцветные зонтики», «С какого дерева листок») варьируя правила, условия проведения с учетом задач для данного возраста. Детей привлекают к самостоятельным играм и творчеству по внесению новых вариантов в игру. На начальном этапе игру проводят небольшими группами, и задание дети выполняют поочередно, или вместе, а потом используют соревновательную форму как игру эстафету.

Подвижные игры дидактической направленности проводятся с учетом времени года. При организации проведения подвижных игр придерживаемся следующих условий:

- Правила игры должны быть просты, четко сформулированы и понятны детям, для которых она проводится.
- Игра должна способствовать развитию мыслительной и двигательной деятельности.
- Игра не должна подвергать детей риску и угрожать их здоровью.
- Каждый участник игры должен принимать в ней активное участие.
- В играх должны решаться, как двигательные, так и обучающие задачи.
- Игру нельзя оставлять незавершенной.
- Материал для игры должен быть красивым, интересным, безопасным.

Многие подвижные игры, созданные народом, имеют природоведческое содержание. В одних играх отражаются природно-климатические условия («День и

ночь», «Море волнуется», «Ручейки и озера»), в других, растительный мир («Мак», «Посадка картофеля»), в других, животный мир («Коршун», «Лиса в курятнике», «Караси и щука»). Уделяется особое внимание и подвижным играм народа мари. По содержанию они выразительны и доступны ребенку. В них много юмора, шуток, соревновательного задора, движения точны и образны («Редьки», «Мак», «Ястреб и утки»). Любимы детьми и игры народов Поволжья («Испуганные кони» (татарская), «Хищник в море» (чувашская), «Охота на лося» (удмуртская), «Раю- Раю» (мордовская), «Юрта» (башкирская). Используются в подвижных играх природный материал: камушки, песок, снег, льдинки, палочки, шишки, желуди, а так же нетрадиционный материал.

Высокое мастерство педагога в сочетании с его творчеством и фантазиями, а главное любовь к детям сделают подвижные игры на прогулке удивительными и неповторимыми.

Список использованных источников:

1. Бондаренко, А.К. Дидактические игры в детском саду. / А.К. Бондаренко. – М.:Просвещение, 1991. — 160 с.
2. Полищук, Л.П. Подвижная игра дидактической направленности / Л.П. Полищук // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2007. № 4
3. Кравченко, И.В. Прогулки в детском саду / Кравченко, И.В. Долгова, Т.Л. М.: ТЦ Сфера, 2010. – 208 с.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ МАРИЙСКИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Ямбарцева Раиса Николаевна, воспитатель
МБДОУ № 48 г. Йошкар-Олы «Маленькая страна» Республики Марий Эл

Одним из важных факторов двигательной деятельности детей являются подвижные игры. Марийские народные подвижные игры являются важным пластом национальной культуры, поэтому способствуют патриотическому воспитанию подрастающего поколения. Эти игры ценны в педагогическом отношении, оказывают большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребенка, создают определенный духовный настрой интерес к народному творчеству.

В кратких изречениях народной мудрости и марийских народных играх, созданных много лет назад, имеются определенные способы и приемы обучения и

воспитания. Игровая форма воспитания не является сама по себе новой. Но используя народные игры, в данном случае марийские позволяет взрослому ненавязчиво, целенаправленно вводить детей в мир народной культуры, этики и человеческих отношений. Игра - это естественная среда детей, где искусство переплетено с жизнью людей. Народные игры очень выразительны, а именно просты и доступны ребенку. Немаловажное значение в жизни ребенка имеет игра, поэтому через игровую деятельность легче вызвать интерес к марийской национальной культуре, воспитание нравственно-патриотических чувств у дошкольников. Испокон веков в народных подвижных играх отражался образ жизни людей, их быт, устои.

Играя в марийские подвижные игры решаются такие задачи, как расширение и представлений о традициях и обычаях марийского народа, у них . формируется уважительное отношение к культуре родного края. Развитие общей моторики через выполнение движение с речевым сопровождением. Воспитание волевых, нравственных и патриотических качеств у дошкольников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей.

В работе с детьми над этой задачей входит коммуникативная деятельность. Это беседы с детьми о традициях и обычаях марийского народа, о быте, рассматривание иллюстраций и альбомов, чтение национальной литературы.

При организации и проведении народных игр выделяются следующие этапы проведения игры:

- выбор игры (определение цели и задачи);
- подготовка к проведению игры (предметно- развивающая среда: разучивание стишков, считалок, потешек, подготовка костюмов);
- организация играющих т.е.эмоционально - словесная подготовка детей к игре;
- объяснение правил игры, в которые может входить показ картин и фото;
- проведение игры и руководство ею;
- подведение итога игры.

По содержанию марийские игры лаконичны, выразительны и доступны детям. В них много юмора, шуток, соревновательного задора. Используя разнообразные подвижные игры, у детей развивается речь, двигательная активность, физические качества. Через эти игры дети знакомятся с природой марийского края, ее обитателями, их повадками; узнают о народных промыслах, о многочисленных национальных традициях («сур меран», «кол кучен модмаш»). Народные игры многообразны: подвижные и мало подвижные, хороводные: с песнями, прибаутками, плясками. Характерная особенность в содержании народных игр – это движения (бег, прыжки, метания, броски, и т.д.). В играх используются, устные

художественные произведения национальных авторов, марийские считалки. Они дают возможность быстро организовать игроков, настроить их на объективный выбор водящего, на выполнение правил.

Неоценимым национальным богатством являются календарные народные праздники. Проводились совместные народные праздники (Шорыкйол (Рождество), Уярня (Масленица), Пеледыш пайрем (Праздник цветов). Они вызывают интерес не только как жанр устного народного творчества в них заложена информация, дающая представление о повседневной жизни наших предков- их быте, труде, мировоззрении, нравственности. Игры были непременным элементом народных обрядовых праздников. Разработана картотека марийских подвижных игр. Составлено перспективное планирование марийских подвижных игр по возрастам. Подобраны игры к марийским праздникам. В стороне не остаются и родители дошкольников, используется разнообразные формы: информационные стенды, беседы, национальные праздники, совместные работы детей и их родителей. Консультирование - объяснение о важности вместе с детьми играть в марийские подвижные игры. Рассматривание картинок и фото о марийском крае, беседы ребенка с бабушками и дедушками. Кто, как не они могут лучше рассказать о народных играх народа мари, чтения устного народного творчества и использования их во время игр дома, посещения национальных музеев.

Список литературы:

1. «Использование традиций марийского народа в нравственно-патриотическом воспитании дошкольников»: Методические рекомендации/Г. А. Канашина, О. Ю. Долгушева; под ред. Л. А. Никитиной.-Йошкар-Ола, 2006.-36 с.
2. Г. В. Васеева, использование марийских подвижных игр в воспитательно-о здоровительной работе детского сада.-Йошкар-Ола, 1997.-27 с.
3. Р. В. Лаптева, ознакомление дошкольников с марийским орнаментальным искусством: Методическое пособие.-Йошкар-Ола: ГОУ ДПО (ПК) С «Марийский институт образования», 2009.-44 с.
4. На земле Онара: Из опыта работы по патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста/Авт.-сост. С. В. Григорьева.-Йошкар-Ола: ГОУ ДПО (ПК) С «Марийский институт образования», 2009.-20 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ТЕАТРАЛИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ямолкина Зоя Николаевна, воспитатель
МДОУд/с № 4 «Теремок»
Козьмодемьянск, Республика Марий Эл

В настоящеевремя проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Самая главная задача дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей**.** Неслучайно эта задача является приоритетной в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенной задачи становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Решение этой задачи ложится в первую очередь на воспитателей, которые постоянно находятся с детьми.

Здоровье – это состояние физического, социального, психического и эмоционального благополучия человека. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер и получил общее название «здоровьесберегающие технологии».

Одним из средств укрепления здоровья детей на наш взгляд является театрализованная деятельность. Именно театрализованная деятельность позволяет ребёнку решать многие проблемные ситуации от лица какого-либо персонажа.

Театр – это средство эмоционально - эстетического воспитания детей. Благодаря театру ребенок познает окружающий его мир умом, сердцем и выражает свое собственное отношение к добру и злу.

Театрализованная деятельность обладает огромным потенциалом формирования здоровьесберегающего поведениядошкольников. Взаимосвязь здоровьесберегающих технологий с театрализованной деятельностью способствует развитию у детей не только художественных способностей, способности к межличностному взаимодействию, творчеству в любой области, но и физических и психические качеств, закреплению знаний о поведении в той или иной жизненной ситуации, формируют привычку к здоровому образу жизни.

В театрализованной деятельности дошкольников используем здоровьесберегающие технологии для раскрытия и оздоровления личности, как эмоционально-психологически, так и физически. Для этого применяем разные приемы, упражнения, гимнастики, релаксацию.

Участие детей в театрализованной деятельности требует умения вслушиваться

в текст, улавливать интонации, особенности речевых оборотов, а также использовать разнообразные изобразительные средства, такие, как мимика, жесты, выразительная по лексике и интонации речь и др.

Подготовку к театрализации начинаем с пальчиковой гимнастики. Пальчиковая гимнастика это веселое увлекательное и полезное занятие. Игры с пальчиками развивают мозг ребенка, стимулирует речевое развитие, творческие способности, фантазию. Простые движения помогают убрать не только напряжение самих рук**,** но и ослабить мышцы всего тела. Они способны улучшить произношения многих звуков, чем лучше работают пальцы и вся кисть в целом, тем лучше ребенок говорит.

Дыхательная гимнастика необходима каждому. От правильного дыхания значительной степени зависит здоровье детей. Чтобы дети правильно и чётко произносили звуки, проводим артикуляционную гимнастику.

В ходе своей работы обращаем внимание, что детям трудно даются задания, целью которых является изображение животных или знакомых сказочных персонажей с помощью невербальных средств общения (мимики, жеста, пантомимика). При создании игрового образа дети пользуются примитивными характерными жестами, забывая о мимике и пантомимике. Даже когда дети стараются изобразить тот или иной образ, движения их становятся скованными, угловатыми, однообразными. Поэтому целенаправленно работаем над развитием у детей невербальных средств выражения эмоций.

Проводятся игры на развитие мимики. Учим детей по выражению лица (глазами и бровями, губами) определить настроение человека, а затем с помощью мимики выражать свое эмоциональное состояние или реакцию на воображаемое событие. Особенно нравятся детям упражнения для развития выразительной мимики: «Съели кислый лимон» (дети морщатся), «Рассердились на драчуна» (сдвигают брови), «Встретили знакомую девочку» (улыбаются), «Испугались забияки» (приподнимают брови, широко открывают глаза, приоткрывают рот), «Удивились» (приподнимают брови, широко открывают глаза), «Обиделись» (опускают уголки губ) и др.

Ведётся работа над правильной интонацией: предлагается произносить детям отдельные слова и предложения с различной интонацией (вопрос, просьба, удивление, грусть, страх и т. д.), самостоятельно, без подсказки взрослого. Цель работы над интонацией - добиться выразительности и естественности.

Также с детьми играем в игры, в которых надо показать состояние или ощущении жестами. Начинаем с простых сценических заданий: как жестом показать состояние или ощущение человека (очень горячо, я замерз, мне холодно,

мне больно и т. п.); следующие упражнения включают уже несколько действий (пришиваю пуговицу, мою посуду, рисую красками и т.п.).

Мы стараемся применять упражнения, которые позволяют работать над пантомимикой, в которой сочетаются пластические позы, жесты и мимика. Предлагаем детям с помощью указанных образных средств представить следующие ситуации: " Я мыл посуду и случайно разбил чашку", " Я пришивала пуговицу и уколола палец иголкой". Потом просим детей "изобразить" распускающийся цветок, прыгающую лягушку, засыпающего ребенка, качающееся на ветру дерево и т.д.

Благодаря этим систематически проводимым игровым упражнениям подвижнее и выразительней становится мимика**,** движения приобретают большую уверенность, управляемость. Дети начинают легче переключаться с одного движения на другое, могут самостоятельно решить двигательную задачу. Учатся понимать оттенки и нюансы в выражении лица, в жестах и движениях другого человека.

В театрализованной деятельности применяем релаксацию. Она помогает восстановить дыхание, снять напряжение, снизить утомление. Ребенок расслабляется, получает удовольствие, отвлекается от посторонних мыслей и успокаивается.

Чтобы снять усталость и напряжение, внести эмоциональный заряд, совершенствовать общую моторику мы проводим физкультминутки. Стараемся проводить двигательно-речевые и подражательные физкультминутки.

Таким образом, театрализованная деятельность – важное средство развития у детей эмпатии, т. е. умение распознавать эмоции человека по мимике, жестам, интонации, умение действовать в различных ситуациях, находить адекватные способы содействия. Театр зарождает у детей стремление самому нести в жизнь прекрасное и доброе. Театр помогает ребенку развиваться всесторонне!

Итак, формирование здоровьесберегающего поведения дошкольников средствами театрализованной деятельности представляет собой педагогический процесс, в котором осуществляется осознание ценности здоровья и ответственного отношения к нему, усвоение знаний и представлений о здоровье и способах ведения здорового образа жизни, формирование умений и поведенческих особенностей здоровьесбережения с учетом индивидуальных возможностей и способностей ребенка.

Список использованных источников и литературы:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении // Дошкольное образование. – 2004.– № 17

2. Гончарова С.Л. Формирование здоровьесберегающих технологий дошкольников средствами театрализованной деятельности // Перспективы науки. – № 8. – 2019.

БИБЛИЯ: ИСТОРИЯ ПЕРЕВОДА БИБЛИИ НА РУССКИЙ ЯЗЫК

Яровикова Татьяна Александровна, преподаватель
Назарова Ирина Алексеевна, студентка
Симолкина Юлия Дмитриевна, студентка
ГБПОУ РМЭ «Йошкар-Олинский медколледж»

Библия – единственная самая важная Книга из всех когда-либо написанных, она дает направление в жизни и многие ответы человеку вне зависимости от его положения в обществе, пола, уровня образования. Нам нужна Библия, ведь именно она является единственным источником неоспоримой истины от Бога. Вы можете говорить с Богом, но как Бог будет говорить с вами? Ответ заключается в том, что Бог говорит с каждым человеком через Свое Слово - Библию.

Русская Библия, казалось, была всегда. Ее перевод, известный нам как Синодальный, воспринимается как что-то незыблемое и бесспорное… но сколько же споров вызывало его рождение на свет, сколько было на его пути препятствий, как долго длилась эта история!

В девятом столетии Библия была переведена на язык, понятный жителям древней Руси. Перевели её два богослова и миссионера Кирилл и Мефодий. Некоторые историки России величают их «первоучителями и просветителями славянскими». Ясно, что читать и понимать текст Славянской Библии может только тот, кто хорошо знает церковно-славянский язык. На протяжении веков язык этот всё больше и больше отличался от развивающегося русского языка и становится всё более непонятным народу. Например, в азбуке Кирилла и Мефодия было 43 буквы. Часть из них постепенно выходила из употребления. Соответственно менялось написание слов и старославянский текст терял ясность. Поэтому, уже начиная с XVI столетия предпринимались попытки перевести Библию на русский язык.

В первой половине XVI века уроженец Полоцка доктор медицины, Франциск Скорина, переводит все Писания Ветхого Завета на современный ему язык юго-западной России. Перевод, сделанный им с латинской Библии Иеронима, был напечатан в 1517-1525 гг. в Праге и Вильне (теперь Вильнюс), но не получил широкого распространения.

В обширный план Петра 1 по распространению просвещения входило как издание славянской Библии, так и перевод её на разговорный русский язык. В 1703

году царь Пётр I принимает решение издать Новый Завет на русском языке. Он поручает сделать перевод его немецкому пастору Эрнсту Глюку. Работая в Москве Глюк заканчивает перевод. Но в 1705 г. после смерти Глюка перевод исчез. Некоторые историки считают, что перевод был похищен и уничтожен противниками распространения Священного Писания на понятном народу языке, боявшимися реформации в России.

История синодального перевода Библии состоит из трёх периодов:

1. 1816–1826 г.г. Перевод Священного Писания Российским Библейским Обществом.
2. 1826 – 1856 г.г. Время реакции.
3. 1856 – 1876 г.г. Возобновление перевода Библии Святейшим Синодом.

Будущий император Александр I (1801 -1825) воспитывался Екатериной II в идеях французских просветителей 18 века: Вольтера, Руссо, Дидро. До 1812 г. к религии Александр I относился равнодушно. Стремление к Богу у Александра I стало проявляться в начале отечественной войны 1812 г.

В то время как рок увлекал Наполеона и он шел неудержимо к Москве, наши полководцы, отступали все дальше и дальше; всем все казалось непрочным. Жители Петербурга готовились к отъезду. Но один близкий императору человек вздумал в это время строить себе в столице новый дворец. Это был князь А. П. Голицын. Когда-то веселый забавник и грешный ловелас, князь Голицын теперь слыл мистиком и вместо непристойных французских книжек читал Библию, ища в ней аллегорического смысла. И на этот раз Голицын сказал Александру, что он не боится Наполеона, ибо он полагается на промысл божий. Князь протянул руку к Библии, лежавшей на столе, но тяжелая книга упала на пол, развернувшись как раз на той странице, где был девяностый псалом. Голицын объяснил Александру, что эта страница открылась не случайно, а но воле небесных сил, и Александр с немалым интересом прочел этот псалом, которого он не знал до той поры. Ему захотелось прочесть Библию, доселе не читанную. Но все полки в дворцовой библиотеке были загромождены многотомными сочинениями Вольтера. Руссо, Дидро, Монтескье… Тогда Александр вспомнил, что его жена Елизавета Алексеевна как будто интересуется религией. В самом деле, у императрицы нашлась желанная книга. Само собою разумеется, что это была не славянская Библия, а французский перевод католической вульгаты.

«Я пожирал Библию находя, что ее слова вливают новый, никогда не испытанный мир в мое сердце и удовлетворяют жажду моей души. Господь по своей благости даровал мне Своим Духом разуметь то, что я читал. Этому-то внутреннему назиданию и озарению обязан я всеми духовными благами

приобретенными мною при чтении Божественного Слова».

В 1813 году произошло важное событие в духовной жизни России: было основано Российское библейское общество, поставившее своей целью печатание и распространение книг Священного Писания среди народов страны, продавать их по низкой цене и раздавать неимущим. В 1815 году император Александр I вновь поставил вопрос о русском переводе Библии. Перевод был поручен членам Петербургской духовной академии.

Наконец, в 1818 году вышло первое издание четырёх Евангелий параллельно на русском и славянском языках вышло из печати. Евангелие от Матфея – Г.П.Павский (преподаватель Петербургской академии, протоиерей). Евангелие от Марка – архимандрит Поликарп (впоследствии ректор Московской духовной академии). Евангелие от Луки – Матвей Михайлович Богданов-Платонов, архимандрит Моисей (бакалавр академии, с 1817г. ректор Киевской духовной академии). Евангелие от Иоанна – архимандрит Филарет (ректор Петербургской духовной академии).

1821 г. вышло полное издание Нового Завета с параллельным старославянским текстом. 1822 г. впервые вышла Псалтирь на русском языке (переводчик – Г.П.Павский). За 2 года (1822 – 1824) было издано более 125 тысяч экземпляров этой книги. 1823 г. состоялось издание Нового Завета без параллельного старославянского текста. Одновременно делались переводы Священного Писания и на языки других народов России.

1826 – 1856 г.г. Время реакции. Некоторые представители высших церковных властей отрицательно относились к деятельности Библейского общества. Они считали, что Библия должна находиться в руках духовенства и что не следует давать возможность народу читать и изучать её самостоятельно.

В 1824 году Голицын был смещен. Президентом библейского общества был назначен митр. Серафим (Глаголевский), и это предрешило судьбу библейского общества. Он сам направил царю представление о необходимости его закрытия. Однако, Александру I было трудно примириться с ликвидацией своего детища, поэтому библейское общество номинально продолжало существовать; однако его отделения постепенно закрывались, переводческая и издательская работа сворачивалась. В начале 1825 года А.С. Шишков добился того, чтобы весь тираж Пятикнижия (несколько тыс. экз.) был сожжен на кирпичном заводе Александро-Невской Лавры. 12 апреля 1826 года был издан формальный указ о роспуске Российского библейского общества, подписанный уже Николаем I. Дело русского перевода Библии замерло более чем на тридцать лет.

Но идея перевода Библии на русский язык не умерла, несмотря на мрачный

период. Это дело было подхвачено трудами двух подвижников - протоирея Герасима Павского и архимандрита Макария (Глухарева). Их переводческую деятельность нужно рассматривать как продолжение проекта Библейского Общества, своеобразным перекидным мостом от почина РБО к Синодальному переводу.

Протоиерей Герасим Павский являлся с 1819 г. основным редактором первого официального перевода Библии, был преподавателем в Санкт-Петербургской духовной академии. На занятиях он использовал свои учебные переводы пророческих и поэтических книг Ветхого Завета. В 1841 г. по доносу на переводчика было проведено синодальное расследование. Герасиму запретили переводческую деятельность. В ходе подготовки Синодального издания, в журнале «Дух христианина» в 1862 - 1863 гг. вышли его переводы некоторых исторических книг Ветхого Завета и Притчей. Герасим был сторонником перевода только с еврейского (Масоретского) текста, который отождествляли с оригиналом Библии.

Архимандрит Макарий (Глухарев) (1792 – 1847) выдающийся миссионер, основатель и первый руководитель Алтайской миссии (1830 – 1843 гг.), а также переводчик Священного Писания. Выпускник II курса Санкт-Петербургской Духовной Академии (1814 – 1817 гг.), он был учеником и Филарета (Дроздова), и протоирея Герасима Павского. Побудительными причинами его переводческой деятельности стали практические задачи молодой миссии. Говоря о значении перевода архимандрита Макария, необходимо прежде всего отметить, что даже в незавершенном виде это практически полный перевод Ветхого Завета (исключая Псалтирь, как изданную РБО). Он довел до конца дело библейского общества и протоирея Г. Павского, так что можно констатировать, что в России уже в первой половине XIX в. был осуществлен полный перевод Библии на русский язык.

Переломной вехой в истории перевода стал 1856 год. Митрополит Филарет последовательно и терпеливо претворял в жизнь идею возобновления перевода Библии на русский язык. Дождавшись благоприятного времени коронации Александра II. в Москве по этому случаю состоялось торжественное собрание Святейшего Синода, где высказалось предложение о возобновлении перевода Священного Писания на русский язык. Осуществить работу по переводу было поручено четырем Духовным Академиям: Санкт- Петербурга, Москвы, Киева и Казани. Митрополит Филарет лично просмотрел и отредактировал весь перевод Нового Завета. За основу были взяты Византийские рукописи. Была проделана большая работа для того, чтобы русский перевод книг Священного Писания как можно больше соответствовал текстам древних подлинников, а также обладал литературными достоинствами. 1860 г. "по благословению Св. Синода" было издано Четвероевангелие. В 1862 году, сорок лет спустя после первого издания русского

Нового Завета, было выпущено в свет второе его издание, несколько улучшенное, на более современном русском языке.

Решено было заново тщательно подготовить перевод всех книг Ветхого Завета. Для этого, в 1860 году, был избран специальный комитет при Петербургской духовной академии. Филарет (Дроздов) желал принять участие в редактировании русского перевода и Ветхого Завета. Этой инициативе, однако, не суждено было исполниться. Кончина Московского архипастыря, последовавшая 19 ноября 1867 г., завершила пятидесятилетний юбилей его земных трудов над русским переводом Библии.

С 1867 г. вся работа по окончательной подготовке русского перевода была сосредоточена в самом Св. Синоде. Особое внимание ей уделял митр. Исидор, протеже митр. Филарета. В работе по переводу Библии принимали участие профессоры, преподаватели духовных академий и члены св. синода: Г. Максимович, М.С. Гуляев, П.И. Савваитов, Е.И. Ловягин, Д.А. Хвольсон, М.А. Голубев, митрополит Исидор, В.Б. Бажанов, А.А. Сергиевский.

Перевод Ветхого Завета делался с древнееврейского подлинника (масоретский текст). Переводчики руководствовались также греческим текстом Септуагинты, пользовались латинским переводом Иеронима и сделанным ранее славянским переводом.

Наконец, в 1876 году, вышла из печати полная русская Библия. Текст её теперь называют «синодальным», так как она была издана под покровительством Синода. Произошло это почти три века спустя после появления первопечатной церковно-славянской Библии. Издание русской Библии было важным событием в истории русского христианства и русской культуры. Читая Священное Писание на родном языке, миллионы людей нашли в нём подлинные духовные ценности, обрели веру и мир с Богом.

Интернет-источники:

1. https://azbyka.ru/otechnik/Andrej_Desnickij/sorok-voprosov-o-biblii/16
2. https://pravoslavie.ru/97562.html
3. https://esxatos.com/kratkaya-istoriya-sinodalnogo-perevoda-biblii-na-russkiy-yazyk
4. https://bible.by/history-russian-bible
5. https://www.mgarsky-monastery.org/kolokol/2694
6. https://www.pravmir.ru/bibliya-istoriya-russkogo-perevoda
7. https://azbyka.ru/otechnik/Ilarion_Chistovich/istorija-perevoda-biblii-na-rsskij-jazyk
8. https://foma.ru/bibliya-istoriya-sinodalnogo-perevoda.html
9. https://azbyka.ru/otechnik/Andrej_Desnickij/sorok-voprosov-o-biblii

10. https://azbyka.ru/otechnik/Biblia/opyt-istorii-biblii-v-rossii-v-svjazi-s-prosveshheniem-i-nravami